「感情」の解剖図鑑

仕事も
プライベートも
充実させる、
心の操り方

The Anatomical
Chart of
Emotion

認知科学者
カーネギーメロン大学博士
苫米地英人
Hideto Tomabechi

誠文堂新光社

CamScannerでスキャン

はじめに

怒り、悲しみ、嫌悪、喜び、愛しさ……。人がなんの感情も抱かずに一日を過ごすことなどあるでしょうか。

仕事で自分が提案した企画が通らず悲しい、あるいは腹立たしい。もしくは、企画が賞賛されてうれしい、誇らしい。ビジネスの場面だけでなく、たとえば、妻から給料が少ないと嫌味を言われて悔しい、子どもの成績が上がってうれしい、近所の犬に吠えられて恐怖を覚えた、など。およそこの世界で生きていくうえで、私たちは感情と無縁に日々を暮らしていくことなどできません。

しかしこの感情というものは、私たちの思い通りにならないから厄介なのです。むしろ、多くの人は「感情に生活をコントロールされている」といっても過言ではありません。緊張で本領を発揮できなかった。怒りを抑えられず大切な人を傷つけてしまった。名誉心が邪魔して正しい判断ができなかった……。誰にでもそのような経験はあるでしょう。

CamScannerでスキャン

なお、感情には、ネガティブなものとポジティブなものとがあります。

まず、ネガティブな感情は、21世紀のいま、ほとんど必要がありません。現代の日本で暮らす私たちは、原始時代の人類とは違い、巨大動物に襲われることも、基本的には飢死する不安もありません。生命の安全が担保されている以上、もともとは生命維持や種の保存のために必要だった「恐怖」「怒り」といった感情は必要ないのです。

また、よく「怒りを原動力にがんばれ」「悲しみをバネに飛躍しろ」などといわれますが、それは不可能というものです。なぜなら、怒りや悲しみに支配されると、脳の古い部分（原始的な部分）である大脳辺縁系の扁桃体が優位になって、論理的思考を司る前頭前野の働きが抑えられ、理性的にものを考えて行動することができなくなるからです。仕事がはかどらない、簡単なミスをしてしまう、正しい判断ができない、といったことが起こるのは、そのためです。

では、ポジティブな感情は手放しで受け入れていいものでしょうか？

いいえ、実は、ポジティブな感情にも注意が必要です。たとえば名誉心などは、支配者が人を奴隷として従わせる際に巧妙に利用する感情です。あるいは、幸福感を与え、ドーパミンやセロトニンを強烈に放出させることで、カルト宗教やマルチ商法は人を依存させま

うとします。

では、感情に振り回されないためにはどうしたらいいのでしょう？

実は、それはとても簡単なことです。

感情を娯楽にすればいいのです。

そもそも感情は自分の意思と関係なく生じてしまうもの。気がついたら腹を立てていた、知らず知らず嫌悪していた、という場合がほとんどです。感情が湧くのは人間として自然なことであり、その発生を抑えるのは、よっぽど修行を積んだ人でないと難しいでしょう。

ただし、その感情に振り回されずに、「エンターテインメント」「人生のスパイス」として味わうことなら、考え方一つで誰にだってできます。

一方、実は感情は、人生の目標達成のために上手に使うこともできます。あきらめの感情を分析して本当に大事なものに気づいたり、自分が本当に楽しいと思えることをゴールに設定したり……。コントロールするテクニックを上手に使えば、感情はあなたのゴール達成への強い味方になってくれることでしょう。

CamScannerでスキャン

しかし、これまでさんざん振り回されてきた感情を、本当に簡単にすることなどできるのでしょうか？

はい、できます。それもとても簡単に。

感情は、「そうしよう」と思った瞬間に、簡単になります。感情を簡単と認識し、視点を高く広くすることで、より高みから抽象的な思考をすることができるようになります。私たちはこれを「抽象度が高い」といいます。すると、これまでコントロール不能だったやっかいな感情が、思いのままにコントロールできるようになるのです。

そのためには、まず精神を鍛えなくてはなりません。それぞれの感情はどのように成り立っているのか、どう処理すればいいのか、どう乗り越えていけばいいのか。感情を引き起こす脳のつくりや脳内物質の流れなど、感情が起こる脳科学的なメカニズムについては、次章「感情が起こるメカニズム」で簡単に紹介しますが、実は、そういったメカニズムはあまり重要ではありません。それは一つの知識ではありますが、実際には、その先の思考が大事なのです。

すべての感情には文脈があります。たとえば冒頭に挙げた例でいうと、会社に提出した企画が通らず怒りを覚える人もいれば、悲しみを覚える人もいます。もしかしたら、「また、これでまた失敗が増えた」と悲観的な感情が続く人もいるかもしれません。

同じ出来事に遭遇し、同じ脳内物質が発生したとしても、人によって、それまでの経験や思想によって、相手との関係性によって、そしてその出来事が起きたタイミングなどによって、生じる感情は異なります。ですから、脳科学的なメカニズムなどではなく、「文脈」を理解しないと、感情を理解することはできないのです。

そこで本書では、脳科学的な観点だけでなく、社会学的、人類学的な観点から感情のあらゆる側面に迫ります。ユニークな視点の図解をまじえて徹底解剖し、コーチング理論などのさまざまなメソッドを駆使して、感情を自由自在にコントロールする方法を解説していきたいと思います。

本書が、感情に振り回され、苦しい思いや辛い思いをしてきた読者の皆さんの心を解放し、ビジネスでもプライベートでも、人生を充実させるきっかけになることを心から願います。

苫米地英人

CamScannerでスキャン

「感情」の解剖図鑑
仕事もプライベートも充実させる、心の操り方

Contents 目次

3 はじめに
12 感情が起こるメカニズム
14 情報を評価する脳の仕組み
80 日本のビジネスマンと感情

Chapter 1 ネガティブ感情 Negative Emotion

16 悲しみ
20 怒り
24 恐怖
28 不安
32 後悔
36 不満
40 緊張
44 嫌悪
48 恥
52 軽蔑
56 嫉妬
60 劣等感
64 恨み
68 あきらめ
70 無気力
72 空虚感
74 落胆
76 寂しさ

CamScannerでスキャン

Chapter 2 ポジティブ感情

Positive Emotion

82 喜び
86 楽しさ
90 幸福
94 安心
98 愛しさ
102 癒し
106 感謝
110 憧憬
114 好奇心
118 名誉心
122 期待
124 同情
128 感動
132 親近感
134 冷静
138 興奮
142 優越感
146 尊敬
150 勇気
154 そのほかの感情
156 主な用語解説

●ブックデザイン／菊池 祐　●イラスト／堀 道広　●構成／村本篤信

CamScannerでスキャン

感情が起こるメカニズム

感情はどのように起こるのか。

まだわかっていないことも多いのですが、基本的には、次のようなプロセスとなります。

まず、感情が起こるメカニズムを理解するには、ブリーフシステムを理解する必要があります。

私たちの世界観は、側頭葉にある記憶と前頭前野にあるブリーフシステム（認識パターンの組み合わせ）によって成り立っています。ブリーフシステムとは、「自分はこういう人間だ」「世界はこうなっている」という、個々人が強く信じて疑うことのない固定的な思考＝信念のことで、さまざまな事象の判断基準となります。「世界を平和にしたい」「弱者を守らなくてはならない」といった社会的にプラスな思考だけでなく、「外国人は異国である日本で差別されて当然」「この世はお金がすべて」といった差別的、自己中心的な思考も信念です。

そういった信念は、自分を含む世界の地図であり、内部表現です。場所だけでなく自分の記憶も色濃く影響している、自我そのもののマップといえます。

次に、情報の処理のプロセスを追っていきましょう。多くの場合、感情には脳の古い部分（大脳辺縁系）の扁桃体と、それにくっついている海馬が深く関わっています。

海馬は、数時間から数日の短期記憶の一時保存を行うと同時に、側頭葉に入っている長期記憶の出し入れのゲートの役割を果たしています。外から入ってきた情報と記憶との照らし合わせにも、海馬が関わっています。

扁桃体には、海馬に働きかけ、それが出し入れする記憶を増幅させたり弱めたりする機能があり、脳内のあらゆる部位とやりとりをし、情動処理の中心的役割を担っています。

目や耳などを通して脳内に入ってきた情報は、海馬によって側頭葉の記憶と照らし

CamScannerでスキャン

合わされます。このとき、情報はなにも物理的にリアルなものである必要はありません。映画や小説のストーリーでも、頭の中で想像したことでも、現実に起こったことと変わらないくらい臨場感が高ければ、脳にとっては同じなのです。催眠術師が実際には痛くないのに痛みを、悲しくないのに悲しみを生み出すことができるのも、そのためです。きっかけは外にあるかもしれませんが、全情報は脳内で生み出されています。

側頭葉の記憶と照らし合わされた情報は、プラスもしくはマイナスのものとして処理されます。さらに、視床、腹側被蓋野、島皮質、側坐核、ブリーフシステムが入っている前頭前野と連携して情報が評価され、多種多様な感情が生み出されるのです。情報と自身のブリーフシステムとの差が大きいほど、感情も大きくなり、扁桃体がその感情をさらに増幅させます。

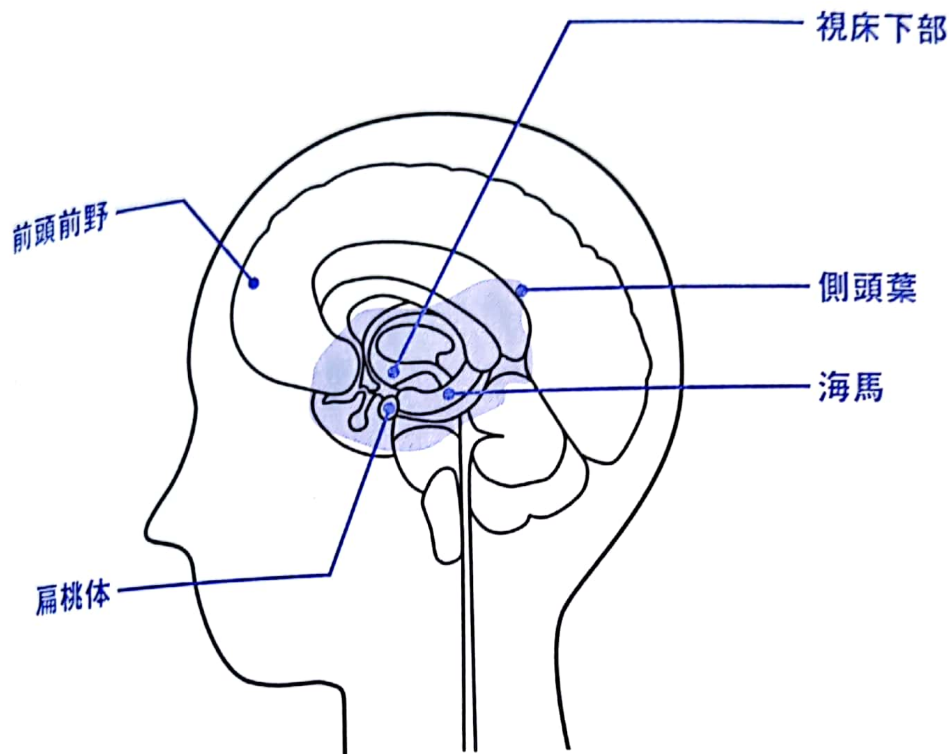
そのプロセスの中で、いくつかの脳内物質が放出されます。悲しければノルアドレナリン系、幸せならドーパミンやセロトニンなど、パターンは基本的に同じです。そして視床下部を通して感情の情報が流れ、身体に影響を及ぼします。たとえばノルアドレナリンは脳内では神経伝達物質と同じ役割をしますが、身体内では内分泌物質として働き、恐怖で顔がひきつったり心臓の鼓動が速くなったりといった、身体反応を起こします。

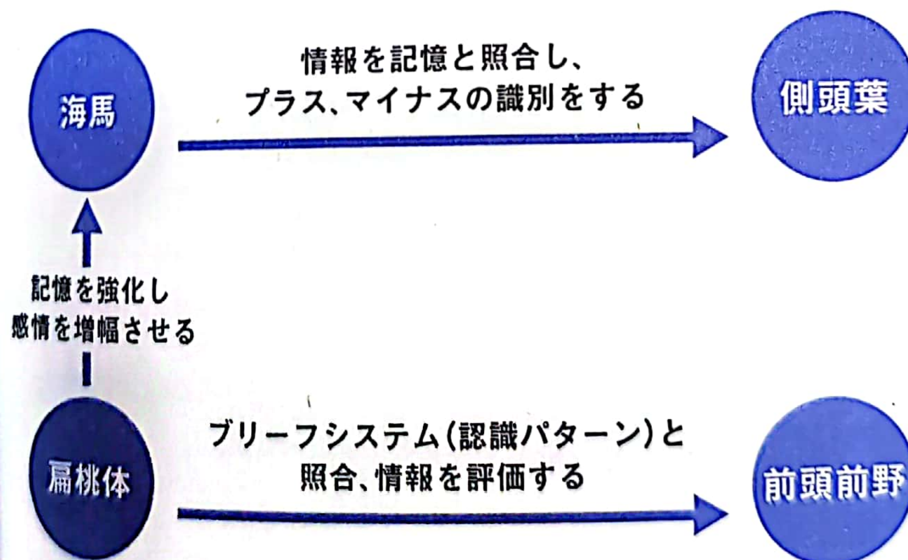
ちなみに、どんな脳内物質が出ようと、セロトニンが最後に必ず出てきます。ですので、どんなに恐怖を味わおうと、悲しみに沈もうと、痛みに悶絶しようと、最後には気持ちが落ち着き、安らぎが訪れるのです。

だいぶ簡略化しましたが、感情が起こるメカニズムはおおむね以上のような流れになります。しかし、前述したように、このメカニズム自体は、それほど重要ではありません。大切なのは、感情の「文脈」を理解すること、感情を娯楽として楽しむこと、ゴール達成のために感情をコントロールすることなのです。

CamScannerでスキャン

情報を評価する脳の仕組み





CamScannerでスキャン

Chapter

1

ネガティブ感情

Negative Emotion

CamScannerでスキャン

【悲しみ】

Kanashimi



「悲しみ」とは

心が痛み、辛くて泣きたい状態。無力感、挫折感、失望感、脱力感などを伴い、「胸が締めつけられる」「表情がこわばる」「意欲や行動力、運動力が低下する」「自分の世界へひきこもる」「涙が出る」といった身体的反応が起こることが多い。

悲しみにおいて重要な役割を担うのは、前頭前野

人はさまざまな形で悲しみを体験します。そしてそこには、抽象的な情報処理を行う前頭前野が大きく関わっています。

もし目の前で肉親を亡くしたら、さほど前頭前野が発達していない犬や猫などの動物でも、悲しみを感じるでしょう。しかし、いま、目の前で起こっている出来事ではないこと、たとえば悲劇的な映画やドラマを観たり、過去の悲しい出来事を思い出したりすることで悲しみを感じるのは、人間だけです。また、病気で余命を宣告されたとき、「自分は病気である」「その病気は命に関わる

CamScannerでスキャン

ものである」といったさまざまな情報を関連づけ、理解しなければ、悲しみは生じません。大事な相手から別れの言葉を告げられたときも、相手の言葉の意味を理解し、さらに相手の性格や態度や口調、状況などを考え合わせ、その言葉が相手の本心から出たものであることを確信しなければ、悲しみは生じないでしょう。

現実を受け入れなければ、悲しみは生じない

人が悲しむためには、まず、悲しみをもたらす情報を受け入れる必要があります。「大事な相手と別れる」「信頼していた相手に裏切られる」といった出来事に遭遇しても、その現実を本人が受け入れないかぎり、悲しみは生じません。この「情報の受容」のプロセスにも、主に前頭前野が関わっています。

人の脳の前頭前野には、それぞれ「自分はこういう人間である」「自分はこういう世界に生きている」という信念＝ブリーフシステム（自我、世界観、認識のパターンといってもいいかもしれません）が存在しており、悲しみの多くは、そのバランスが崩れることによって生じます。別離や裏切りなどにより、ブリーフシステムを形成する重要な部分が失われ、それを受け入れなければならない事態に陥ったとき、人は悲しみを感じるのです。

悲しみのメカニズム

目や耳などから何らかの情報が脳内に入ってきたり、人が脳内で過去の出来事やまだ起こっていない出来事をイメージしたりすると、海馬や扁桃体、視床、側坐核、島皮質、腹側被蓋野、そして前頭前野といった脳の各部位が連絡しあって、記憶や脳内の認識パターンと照らし合わせ、それがどのような情報であるかを評価します。

その結果、「悲しみをもたらす情報である」との判断が下されると、報酬系の神経伝達物質であるドーパミンの分泌が抑えられたり、戦闘と逃避の準備をする内分泌物質であるノルアドレナリンが分泌されたりします。喜びが感じられなくなったり、食欲がなくなったり、といった身体的反応が表れるのは、このためです。

CamScannerでスキャン

悲しいとなぜ涙が出るのか

悲しみを感じたときに分泌されるノルアドレナリンには、毒性があり、体内の活性酸素を増加させたり免疫を抑制したりします。そのため、人はあまり長時間ノルアドレナリンにさらされるわけにはいきません。

一方、涙を流すと、ノルアドレナリンを抑え、精神の安定をもたらすセロトニンが分泌されます。悲しいときに涙を流すのは、ノルアドレナリンが過剰になることから身体を守るための防御システムだといえるかもしれません。

悲しみをコントロールする方法

ここでは、悲しみをコントロールする方法を3つ、紹介しましょう。

1 悲しみをもたらす情報を、あらかじめ受け入れておく

悲しみをもたらす情報を、あらかじめ「当たり前のこと」として受け入れておけば、そうでない場合に比べ、悲しみを感じる機会は少なくなり、悲しみは和らぐはずです。

たとえば、悲しみの多くは、「大切な相手との別離」という情報によってもたらされます。しかし「この世に変わらないものはない」「あらゆる生物はいつか命を終える」ということを、最初から覚悟しておけば、いざその瞬間が訪れても、「仕方のないことだ」と冷静に受け止めることができるのではないでしょうか。



CamScannerでスキャン





2 徹底的に悲しむ

人間の身体は、どんな神経伝達物質や内分泌物質が出ても、最終的には精神の安定をもたらすセロトニンが分泌されるようにできています。ですから、限界まで悲しめば、あとは気分を引き上げていくしかありません。人はどんな悲しみも、乗り越えることができるのです。

人によって差はありますが、悲しみに浸っていられるのは、基本的には数日から数十日程度です。その間に、人は崩れたブリーフシステムのバランスを建て直します。たとえば大事な相手を失ったのであれば、その相手がいない状態を、新たなブリーフシステムとして受け入れるようになるのです。

3 悲しみを後回しにする

たとえば恋に破れたとき、「失恋についてあまり考えなくてすむように、あえて大変な仕事を引き受ける」という人がいますが、それは理に適っています。

より優先されるべき事柄があると、脳は悲しみをもたらす情報の処理を後回しにします。また感情は、大脳辺縁系の扁桃体によって増幅されますが、前頭前野が活性化すれば、大脳辺縁系の働きは抑制されます。悲しみをもたらす情報が入ってきたとき、できるだけ前頭前野を使うようにすれば、悲しみの増幅が抑えられるのです。

忙しさが落ち着くころには、ある程度時間が過ぎていますから、悲しみの感情はずいぶん和らいでいるはずです。



CamScannerでスキャン

【怒り】

ikari



「怒り」とは

自分が物理的・精神的・社会的に攻撃されたと感じ、冷静さを失っている状態。「眉間にしわが寄る」「目がつりあがる」「口角が下がる」など表情の変化を伴い、「血圧が上がる」「動悸が激しくなる」「震える」といった身体的反応が起こることが多い。

怒りの原因には、複雑なものが多い

人が怒りを覚える原因には、「誰かにいきなり殴られる」といった単純なものもありますが、たいていはもっと複雑です。たとえば、「利害の一致する仲間や、信用していた人から裏切られて怒る」という場合、「その人と利害が一致する（その人が信用に値する）と判断する」「その人に裏切られたと判断する」「その裏切りによって、自分が害をこうむったと判断する」といった、高度な情報処理の積み重ねがあって、初めて人は怒りを覚えます。

なお、人間は仲間に裏切られたとき、敵に攻撃されたときよりも大きな心理的ショックを受けます。それは「そ

CamScannerでスキャン

の人は仲間であり、裏切るはずがない」という「ありえないと思っていた」出来事だからです。

現代の日本社会に、怒りの居場所はない

それぞれの感情に対する世の中の評価は、時代によって変わります。しかし、少なくとも現代の日本社会においては、怒りはほぼ役割を失っており、重要度が低い感情であるといえるでしょう。

たとえばビジネスの場面では、あなたの仕事に対し評価を下すのは上司や取引先です。評価が不当だと感じれば怒りが生まれますが、だからといって、そうした相手に怒りをぶつけるわけにはいきません。企業社会には基本的に、怒りの居場所はないのです。

それ以外の場所でも、怒ってばかりいる人は「変わった人」「困った人」と判断されてしまいがちです。現代の日本社会で怒ることが許されるのは、せいぜい家庭の中だけといえるかもしれません。

そのため、この社会に生きる私たちには、怒りの感情をコントロールすることが求められます。

怒りのメカニズム

「自分が何らかの攻撃を受けた」と脳が判断すると、怒りが生まれます。怒りの感情はたいてい、大脳辺縁系の扁桃体によって増幅され、その情報が視床下部に伝わると、ノルアドレナリンが分泌され、交感神経が活性化し、血圧の上昇、心拍数の増加、気分の高揚などが起こります。寝る前に、その日にあった腹の立つ出来事を思いだすと、頭に血がのぼって眠れなくなったりするのは、そのためです。一方、怒りによって大脳辺縁系が活性化すると、前頭前野の働きが抑えられ、IQが下がって、冷静な思考ができなくなります。

しかし、人は長く怒り続けることができません。あらゆる情動の後には、必ずセロトニンが分泌されます。どんなに激しく怒っても、いつかはリラックス状態が訪れるのです。

CamScannerでスキャン

悲しみと怒りは紙一重

同じ出来事が、悲しみを生むこともあれば、怒りを生むこともあります。
たとえば、仕事で企画のプレゼンを行い、予想よりも低い評価を受けたとき。その評価が「正当なものだ」と感じられれば悲しみが生まれ、不当だと感じられれば怒りが生まれます。前頭前野が、その出来事をどうとらえるかによって、発生する感情が違ってくるのです。

怒りをコントロールする方法

ここでは、怒りをコントロールする方法を２つ、紹介しましょう。

1 怒り自体を起こりにくくする

怒りの原因となるような出来事が発生したときには、目を閉じて瞑想をしたり、深呼吸をしたりしましょう。そうすることで、副交感神経が活性化し、身体がリラックス状態になってセロトニンが分泌されやすくなり、怒りの感情が起こったり増幅したりするのを抑えることができます。



CamScannerでスキャン





2 自分を怒らせた相手への復讐の方法を考える

思考を司る前頭前野が活性化すると、感情を司る、扁桃体を含む大脳辺縁系の働きが弱まります。つまり、怒りの感情が生まれたとき、あえて前頭前野を活動させることで、大脳辺縁系による怒りの増幅を抑えることができます。

前頭前野を活動させる方法はさまざまです。誰かに裏切られた、と感じたのであれば、「自分にも原因があったのではないか」と内省したり、「こういうことが起こらないためにはどうしたらいいか」と、今後のために対策を考えたりするのもいいでしょう。

しかし、特におすすめしたいのは、「復讐の方法を考えること」です。自分を怒らせた相手に対し、どのような復讐をすれば、一番効果的であるかを考えるのです。手の込んだ復讐方法であればあるほどよいでしょう。それだけ頭を使うからです。

たとえば、仕事の関係者の行動に腹が立ったなら、「どのような人に、どのような言い方で相手の落ち度を伝えたら、相手がもっとも困るか、不利益をこうむるか」を一生懸命考えるのです。もちろん実行する必要はありません。考えているうちに、前頭前野の働きが活性化され、怒りという感情が治まっていくはずです。

CamScannerでスキャン

【恐怖】
kyofu



「恐怖」とは

自分の力を超えたものによって物理的・精神的に脅かされたり、危害を加えられたりするのを恐れること。「血の気がひく」「動悸が激しくなる」「震える」「冷や汗が出る」といった身体的反応が起こることが多い。

▼人は恐怖によって縛られ、コントロールされる

恐怖は、もっとも気をつけなければならない感情だといえるかもしれません。人は恐怖によって縛りつけられたり、コントロールされたりすることが多いからです。

自分では、プラスの感情に基づいて行動しているつもりでも、実は恐怖によってコントロールされている、というケースも少なくありません。たとえば、「高額の報酬を提示され、仕事を引き受ける」とき。「報酬が得られる喜び」がモチベーションになっているように見えますが、その裏には「お金がなくなることへの恐怖」があります。

逆に、恐怖という感情から解放されれば、自分の行動

CamScannerでスキャン

をコントロールでき、他人からコントロールされるのを防ぐことができるのです。

動物には遺伝子レベルで、恐怖がプログラミングされている

恐怖は、生物が危機を回避するうえで、必要不可欠な感情です。たとえば、動物はもともと、火や水を恐怖するように遺伝子レベルでプログラミングされています。やけどをしたり、溺れたりするのを避けるためです。

また、サルはヘビを見ても、ヘビに似たゴムホースを見ても、瞬間的に逃げ出します。

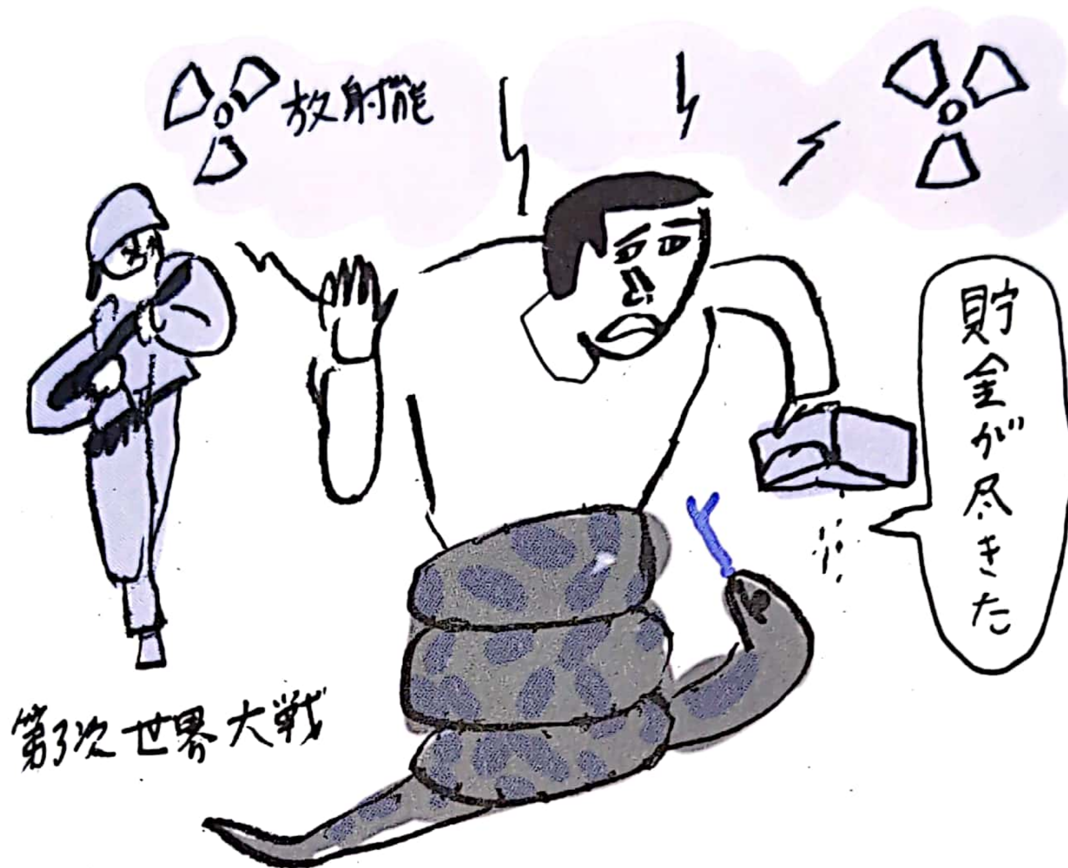
通常、視覚情報は、脳の後方にある視覚野に送られ、記憶との照合や前頭前野での判断を経て、「それが何であるか」が認識されます。ところが脳内には、視神経から扁桃体に、ダイレクトに視覚情報を送る経路があり、サルの扁桃体には、ヘビを認識する細胞が存在することがわかっています。長い歴史のどこかで、サルがヘビを危険なものだと認識し、それが遺伝子に刻み込まれたのでしょう。サルがヘビやゴムホースを見た瞬間に恐怖を感じ、逃げ出すのは、そのためです。

悲しみや怒りと違い、「原因となる出来事を前頭前野が評価する」というプロセスが入らないことが多い。それが恐怖という感情の特徴だといえるでしょう。そのため、サルがゴムホースに恐怖を感じるという「誤作動」が生じてしまうのですが、これは危険に直面し、とっさの判断が求められるときには、必要なシステムです。

たとえば、山道を歩いていて、前方からイノシシが突進してきたとき、私たちは一瞬で「ファイト・オア・フライト」(戦うか逃げるか)を決めなければなりません。

このとき、大脳辺縁系が活性化して、前頭前野の働きが抑えられ、IQが低下します。前頭前野で「イノシシがどのくらいの速度で近づいてきているか」などと論理的に考えている時間はなく、直感的な判断が得意な、大脳辺縁系の働きが必要だからです。もし大脳辺縁系が「戦って捕まえたい」と判断すれば、脳内にドーパミンやノルアドレナリンが分泌され、戦う態勢が瞬時に整えられます。一方、大脳辺縁系が恐怖を感じ、「逃げたい」と判断すれば、逃げるための態勢が整えられます。

現代人にとってはあまり必要がない、恐怖という感情



「ファイト・オア・フライト」のようなシステムのおかげで、生物は捕食をしたり危険を回避したりすることができます。人類も、進化の過程でこうした回路を残してきたからこそ、種を存続させ、繁栄することができたといえるでしょう。

しかし現代人にとって、恐怖は、基本的にはあまり必要のない感情であるといえるでしょう。人類は、知識と論理によって、遺伝子に書きこまれた恐怖情報に頼らずに、さまざまな危険を回避できるようになったからです。

たとえば、私たちは子どものころから火や水の扱い方を学んでいるおかげで、必要以上に恐怖心を抱かなくても、危険を避けることができます

ところが、恐怖を伝える情報回路は、いまでも脳内に残り、機能しています。しかも知識が増えたことにより、現代人は、目に見えない抽象度の高いもの、たとえば放射能などに恐怖を覚えるようになっています。



恐怖をコントロールする方法

恐怖という感情に振り回されないためには、以下の点に気をつける必要があります。

1 「感じて当然の恐怖」か「感じても意味のない恐怖」かを見極める

まず、自分が感じている恐怖の種類を見極めます。「暴漢に襲われる」「災害にみまわれる」など、身の危険に直面した場合の恐怖が、「感じて当然の恐怖」です。それ以外は、「感じても意味のない恐怖」だといえるでしょう。

たとえば、「会社を辞めたら食べられなくなる」という恐怖。確かに、人類の扁桃体には、狩猟などへのモチベーションを上げるため、飢餓への恐怖が刻みこまれているかもしれません。しかし現代の日本社会では、会社を辞めたからといって、すぐに「食えなくなる」わけではなく、そんな恐怖を感じる必要はないのです。

2 パニックを最低限に抑える

恐怖を感じると、まず脳の島皮質や視床が、続いて扁桃体など大脳辺縁系が活性化し、前頭前野の働きが抑えられます。さらに、恐怖の感情が大脳辺縁系で増幅されて脳全体に広がると、ますますＩＱが下がって冷静な判断ができなくなり、身体にも「息が上がる」「震える」など、さまざまな反応があらわれます。

このような状態のことを「パニック」といいます。人が恐怖を感じるのは、基本的にはほんの一瞬ですが、脳や身体が一度パニックに陥ると、すぐには元に戻りません。実は、恐怖よりも厄介なのは、このパニックなのです。

パニックが起こるのを防ぐ一番の方法は、身体の状態を冷静にモニタリングすることです。恐怖を感じるような出来事が起こったら、心臓の鼓動のスピードや呼吸の状態などに意識を向け、身体の状態を観察するのです。

しかし、突然大災害にみまわれたときなど、どうしても恐怖がパニックに変わってしまうことはあります。その場合は、まず「自分は恐怖を感じているんだな」と考え、恐怖感情を受け入れたうえで、前頭前野を働かせるよう心がけましょう。正確な情報を手に入れたり、自分が置かれている状況を客観的に把握したり……。とにかく思考を巡らせることで、前頭前野が活性化して大脳辺縁系の働きが抑えられ、パニックが長く続くのを防ぐことができます。

「あーあ、慌てふためいちゃってみっともない」などと、自分にツッコミを入れることも有効です。恐怖体験が臨場感をもってしまうと、その後脳内でリアルに再生され、ＰＴＳＤ化してしまいますが、自分にツッコミを入れることで、それを防ぐことができます。あるいは、音楽を流す、テレビをつける、など、違う臨場感空間をつくることも有効です。

CamScannerでスキャン

【不安】

fuan



「不安」とは

自分や、自分が大切にしているものが何かに脅かされていると感じたり、「何か良くないことが起きるのではないか」と感じたりして、心が落ち着かない状態。「胸が苦しくなる」「表情がこわばる」といった身体的反応が起こることが多い。

本気で不安になれるのは人間だけ

人が不安を抱くのは、「将来、恐怖を感じさせられるような出来事が起こるかもしれない」と予知したときです。悲しみや怒りは、過去の出来事から生じますが、不安は、「人が想像した未来」から生じます。

また恐怖は、基本的には「すぐ間近に迫った脅威」に対して抱くものですが、不安は最低でも数時間、長ければ数年後に訪れると予測される脅威に対して抱きます。

つまり、不安を抱くためには、時間と空間を超えた推論や予測をすることが必要不可欠であり、それは前頭前野が発達した人間だからこそできることです。本気で不

安になれるのは、人間だけなのです。

不安には、ブリーフシステムが関わっている

不安には、ブリーフシステムが大きく関わっています。

前頭前野は、「Aという事柄が起きれば、Bという事柄が起こる」といった、さまざまな因果関係のパターンを認識しています。それがブリーフシステムであり、その人の自我や世界観を形成する基礎となっています。

人間が何かを体験したり思考したりして、脳に何らかの情報が入ってくると、脳はそれを、ブリーフシステムと照らし合わせ、評価します。その結果、「この情報が入ってきたということは、将来自分にとって、このような恐怖体験が起きる可能性がある」という推論が導き出されると、脳は不安を感じるようになるのです。

楽しんでもいい不安もある

不安にはさまざまなものがありますが、その中には、「感じてもいい不安」と「感じる必要のない不安」があります。

「感じてもいい不安」として、まず挙げられるのは、「老い」や「死」に対する不安です。

人類はあるとき、「人は必ず老いる」「人は必ず死ぬ」「それらを人間の力でコントロールすることはできない」ということに気づきました。おそらくそのときから、老いや死に対する不安が生まれたはずです。

そうした不安に対処するために生まれたのが、宗教や哲学です。

生きている限り、自分ではどうすることもできないことは必ずあり、不安も生じます。そして不安があるからこそ、人は人生と向き合い、思考を深めることができます。

ですから、「老い」や「死」への不安のように、感じてもいい不安に関しては、「自分が不安を抱いている」ことをしっかり認め、無理になくそうとせず、その感情を楽しめばよいのです。

CamScannerでスキャン

感じる必要のない不安を解消する方法

ここでは、感じる必要のない不安を解消する方法を4つ、紹介しましょう。

1 リスクを詳細に把握する

感じる必要のない不安としては、まず「なにかトラブルが起きたらどうしよう」「納期に間に合わなかったらどうしよう」といった、仕事上での不安などが挙げられます。

人がこうした不安を抱くのは、単に、未来を正確に予測できていないから、あるいは予測したような未来を避けるための対処が、きちんとできていないからです。

予測できる出来事やリスクに対し、なにもせずにいれば、不安は解消されません。自分が置かれている状況や、将来起こりうる出来事、発生しうるリスクなどをしっかり把握し、適切に対処すれば、「漠然と不安を感じる」ことは少なくなります。



2 ブリーフシステムを変える

感じる必要のない不安には、ほかに、「誤ったブリーフシステムに基づく不安」もあります。

たとえば、会社を辞めてミュージシャンになろうと考えた人が、「ミュージシャンでは食べていけない」と親や上司に言われ、不安になってしまった場合。実際には、ミュージシャンで身を立てている人もたくさんいるにもかかわらず、親や上司の言葉、漠然とした世間のイメージなどによって、「ミュージシャン＝食べていけない」という誤ったブリーフシステムが出来上がり、脳がそれに基づいて「将来、危機的な状況が起きるかもしれない」と判断。その結果、不安が生じてしまうわけです。

こうした不安を解消するためには、ブリーフシステム自体を変える必要があります。正確な情報を集め、「ミュージシャンになったら、本当に食べていけないのか」「ミュージシャンで食べていくにはどうしたらいいか」を、前頭前野を働かせ、さまざまな角度から徹底的に考えるのです。その結果「ミュージシャン＝食べていけない」というブリーフシステムを変えることができれば、それに基づく不安も生じなくなります。

CamScannerでスキャン



3 臨場感空間から抜け出す

あまりにも不安が強すぎると、それはときに「恐怖」に変わります。不安を生じさせているのは、あくまでも「将来、恐怖を感じさせられるような出来事が起こるかもしれない」という予知にすぎないのに、まるでそうした出来事がすぐに、あるいは確実に起こるかのように脳が錯覚し、恐怖回路を発火させてしまうのです。そうなると、大脳辺縁系が活性化し、前頭前野の働きが弱まるため、思考や論理によってブリーフシステムを変え、不安を処理するのは難しくなります。

たとえば、ある企業の社長が「月末に、500万円の手形を落とせないかもしれない」という不安にさいなまれたとき。その不安が恐怖に変わると、前頭前野の働きが抑えられて冷静な判断ができなくなり、「500万円の手形が落とせなかったら、不渡りを出し、銀行との取引が停止になり、会社がつぶれ、すべての社員と自分の一家が路頭に迷ってしまうかもしれない」と、恐怖の感情ばかりがどんどん増幅されることになります。

こうした場合は、とにかく、「臨場感空間」(いま、その人が臨場感を感じている世界)から抜け出す必要があります。何日間か海外に脱出してもいいし、時間がなければ、1泊2日で温泉旅行に行ってもいいでしょう。

一度臨場感空間から抜け出せば、恐怖回路の発火がおさまり、恐怖を増幅させていた大脳辺縁系の働きが弱まって、前頭前野が活性化するようになります。それによって、新たな解決策が見つかったり、お金を貸してくれそうなあてを思い出したりするかもしれません。「何かしていないと落ち着かないから」と、毎日金策に駆けずり回っていては、臨場感空間を抜け出せず、恐怖ばかりがどんどん増幅してしまいます。

4 前頭前野を再活性化させる第三者視点

強い不安や恐怖は大脳辺縁系を活性化させ、前頭前野の働きを抑えるため、IQが下がって、冷静な判断を下すことが難しくなります。つまり、不安や恐怖をコントロールできないと、人は決断を誤りやすくなるといえるでしょう。

そして、一度下がってしまったIQを自力で回復させるのは、非常に困難です。「毎日必ず内省の時間を作り、自分を完全に客観的に見つめる」といったトレーニングを積んでいる人でなければ、ほぼ不可能だといえるでしょう。

ですから、何らかの問題を抱え、不安や恐怖に襲われたときは、自分一人で解決しようとは思わないでください。プロのコーチや、まったく利害関係のない第三者にアドバイスを求めるのが理想的です。彼らはきっと、何が本当に問題なのかを整理し、「いったん現場(臨場感空間)を離れた方がいい」といったアドバイスをし、前頭前野が再び活性化する手助けをしてくれるはずです。



なお、肉親にアドバイスを求めるのは避けた方がいいでしょう。たとえ利害関係がなかったとしても、肉親の場合は親身になりすぎて、同じ臨場感空間に入りこんでしまい、冷静な判断ができなくなりがちだからです。

CamScannerでスキャン

【後悔】

kokai



「後悔」とは

後になって、自分が過去にしたことやしなかったことを悔やむこと。後悔の感情を持ち続けていると、判断やパフォーマンスに悪い影響を与えてしまうこともある。

CamScannerでスキャン

人が後悔するのは、進化の結果

後悔も不安と同様、ほかの動物には無く、人間だけに与えられた感情です。

後悔は、「あのとき、別の行動をとっていたら、今とは違う結果になっていたかもしれない」といった具合に、「過去の選択によっては、現実になっていた可能性のある世界」(可能世界)を想定し、それと現実とを比較し、「可能世界の方が良かった」と感じることによって生まれます。

現実世界と同じくらいリアルに可能世界を想定するためには、時空を超えた推論ができなければなりません。つまり、後悔するには、高度に発達した前頭前野の働きが不可欠なのです。

ですから、もし後悔の念がわきおこったときには、まず、「いま、自分が後悔しているのは、人類が進化した結果なのだ」と思うようにしましょう。

後悔は、百害あって一利なし

しかし、進化の結果である後悔は、とても非生産的な感情です。

どれほど過去の可能世界をリアルに想定しようと、私たちが生きているのは、この現実世界一つだけです。もちろん、想像して楽しむのは自由ですが、それと現実世界を比較し、「可能世界の方が良い」などと考えることに、まったく意味はありません。

また、ある過去の出来事についてくよくよと後悔し続けていると、その記憶がトラウマとなり、現実世界における判断や選択、パフォーマンスに悪い影響を与えることがあります。

たとえば「仕事が忙しくて、大事な人の臨終に立ち会えなかったことを後悔するあまり、仕事に身が入らなくなる」ケースなどが、それにあたるでしょう。

後悔はまさに、百害あって一利なしなのです。

CamScannerでスキャン

現実世界と可能世界を比べるのは無意味

人生のある時点での選択が正しかったかどうかを、正確に評価することは不可能です。別の選択をした場合の人生を実際に歩むことはできないからです。

また、仮に現実世界と可能世界とを比べるにしても、現時点で比べるのか、10年後を比べるのか、20年後を比べるのかによって、評価は大きく変わります。

たとえばある人が、就職の際にA社を蹴り、B社を選んだことを後悔しているとします。その人は現時点では、「A社に入った方が、仕事が楽で給料がよかった」と思っているかもしれません。しかしもしA社に入っていたら、嫌な上司のもとで働くことになっていた可能性もあります。あるいは10年後、A社の業績が悪化し、リストラされてしまう可能性もあります。

知り得ない以上、その比較は無意味と言わざるをえません。

後悔せずに生きる方法

ここでは、後悔せずに生きる方法を3つ、紹介しましょう。



1 現実世界に良い評価を下す

考え方次第で、現実世界と可能世界の評価はいくらでも変わります。それなら、ありもしない可能世界より、現実世界に良い評価を下す方がはるかに前向きで健全ではないでしょうか。

そもそも何らかの選択をするとき、人はたいてい、良さそうな方を選ぶものです。あえて悪そうな方を選ぶ人はいません。つまり現実は常に、ベターだと思われる選択を繰り返した末にたどりついた、最高の結果だといえるのです。

CamScannerでスキャン

2 やりたいことをやり続ける

わざわざ現実に対して悪い評価を下す人は、自己評価が低い人、自分への信頼度が低い人だといえます。

こうした人は、人生においてなんらかの選択を迫られたとき、自信がないために、世間体や世間の常識、他人の意見などを基準にしがちです。自分が明確な意思をもって選んだ結果ではないため、どうしても「他の選択をすればよかった」という思いが消せないのです。

ですから、後悔しないための、もっとも単純な方法は、「自分がやりたいことをやり続けること」だといえます。常に、「こうしたい」という自分の気持ちにしたがって選択をしていれば、たとえ期待通りの結果が得られなかったとしても「やりたいことができたからいい」「あのときは、こちらを選びたかったのだから、これでいい」と思えるはずです。



3 未来の選択に時間をかける

後悔せずに生きる方法は、もう一つあります。それは「未来の選択に時間をかける」ことです。

後悔するときに想定するのは、過去の可能世界ですが、当然のことながら、人は未来の可能世界を想像することもできます。

過去の可能世界を想定して後悔するくらいなら、未来の可能世界をあれこれ想像し、その中からどれを選んだら良いかをじっくり吟味する方が、よほど建設的だといえるでしょう。

そのうえで、本気でベストだと思えるものを選んでいけば、どんな結果になろうと、後悔はしないはずです。



CamScannerでスキャン



【不満】

fuman



「不満」とは

今いる状況に納得できず、もの足りなさを感じている状態。欲望や欲求が、自分の能力不足、周囲の環境など、何らかの原因によって阻止されることで生じる。

▼不満には2種類ある

不満には、大きく分けて、「自分の現状に対する不満」と「他人に対する不満」の2種類があります。

自分の現状に対する不満というのは、「頑張って働いているのに、収入が少ない」「自分には大きな夢があるのに、現在、それとはまったく違う仕事をしている」「やりたいことがたくさんあるのに、毎日忙しくて、なかなか実現できない」といったものです。

一方、他人に対する不満というのは、「家族の癖や行動が気に入らない」「部下が自分の思い通りに動いてくれない」「評判の高い店にわざわざ食べに行ったのに、

CamScannerでスキャン

まずかった」といったものです。

他人に対する不満は、持たない方がいい

2種類の不満のうち、できれば持たない方がいいのは他人に対する不満です。

当然のことながら、他人は自分ではありません。そして人が、自分以外の人間の行動を100パーセント思い通りに動かすことは不可能です。

しかし、他人に対して不満を持ちやすい人は、何事においても「自分は絶対に悪くない」「自分は一方的に被害を受けている」「悪いのは他人であり、行動を改めるべきなのは他人である」と考える傾向が強く、常に解消できない不満を抱えることになります。

自分の現状に対する不満は、生き方を変えるきっかけになる

逆に、自分の現状に対する不満は、持った方がいいといえるでしょう。

自分の行動は、自分の意識次第でいくらでも変えられます。そして行動が変われば、状況が変わり、不満は解消に向かいます。つまり、自分の現状に対する不満は、前に進んでいくための原動力となるのです。

世の中には、親や学校に勧められるまま、あるいは「世間体がいいから」「給料がいいから」といった理由で名の通った企業に勤め、何不自由ない暮らしを送っていながら、心のどこかに満たされない思いを抱えている人もいます。

そういう人はたいてい、心の奥底で、「介護職など、もっと直接的に人の役に立つ仕事をしたい」「会社勤めではなく、自分で事業を興したい」などと思っているものです。

「世間」や周りの人たち、メディアなどが「良し」とするものをそのまま受け入れるのは、自分が自分であることをやめ、他人の価値観に従って生きるということでもあります。人は、自分が本当に望むものではなく、他人が望むものばかりを手に入れても、結局は満足できないものなのです。

CamScannerでスキャン

持つべきでない不満、持つべき不満

他人に対する解消できない不満を抱えていると、心身にストレスがかかり、緊張状態となります。すると、大脳辺縁系が活性化して前頭前野の働きが抑えられ、思考能力や判断力が低下してしまいます。他人に対する不満は持たないほうがいいのです。
一方で、自分の現状に対する不満は、「自分の本当の望み」「自分にとって本当に大切なこと」に気づくきっかけとなるため、持ったほうがいいといえます。

不満をコントロールする方法

ここでは、他人に対する不満、自分の現状に対する不満をコントロールする方法を紹介しましょう。

1 「自分は絶対に悪くない」という思いを捨てれば、他人に対する不満はコントロールできる

不満という感情をコントロールするには、どうすればよいのでしょう。
まず、他人に対する不満を常に抱え、イライラしている人は、「自分は絶対に悪くない」という思いを捨て、「自分にも何か悪い点、至らない点があるのではないか」と、考えるようにしましょう。一生懸命考えることで、前頭前野が活性化し、イライラする気持ちは抑えられるはずです。
また、「自分にも悪い点がある」と気づくことができれば、自分の考え方や行動を見直し、変えることが可能です。自分が変われば、他人の行動のとらえ方が変わり、もしかしたら周囲の人たちの行動や態度も変わっていくかもしれま



CamScannerでスキャン

せん。ただやみくもに他人に不満を抱き、他人を変えようとするより、よほど簡単に状況を好転させ、不満を解消させることができます。

他人に対する不満の裏に、自分の現状に対する不満が隠れていることもあります。本当は「思い通りに生きられていない自分」に不満を抱えているのに、そのイライラを他人にぶつけている……というケースは少なくありません。「自分は絶対に悪くない」という思いを捨て、自分を客観的に見つめ直すことで、不満の「本当の原因」に気づくことができるはずです。

2 自分の現状に対する不満は、「現状の外」にゴールを設定して行動を変えるチャンス



自分の現状に対する不満を抱えている人は、不満を解消しようと考えるのではなく、ゴール（夢、目標）を設定してください。

ただしそのゴールは、誰かの価値観に従ったものではなく、あくまでも、あなたが本当に望むものでなければなりません。「欲しいもの」「やりたいこと」が見つかったら、それが自分の心から出てきたものなのか、他人の言葉や情報に影響されていないか、慎重に吟味しましょう。

また、ゴールは必ず「現状の外側」に設定してください。現状の内側にゴールを設定している限り、現状維持の未来しかやってこないからです。

「現状」には「現在の状況の延長線上にあるもの」「現状を変えなければ、起こり得るもの」も含まれます。たとえば「5年後に課長になる」「30年後に、この会社の社長になる」といったゴールは、その会社で働いている限り、たとえ可能性が低くても起こり得るので、「現状の内側のゴール」ということになります。

しかし、本を出したこともなく、農業をしたこともない会社員が「作家になって、ミリオンセラーを出したい」「畑を持ち、自分で作った野菜を全国に届けたい」と考えれば、それは「現状の外側のゴール」といえるでしょう。

ゴールを設定したら、たとえば「自分は作家としてベストセラーを何冊も出し、多くの読者から感謝され、充実した日々を送っている」などと紙に書いて毎日唱え、ゴールが達成された様子を、できるだけリアルにイメージします。

人間の脳には、臨場感が高いものを現実と思い込み、そこに自分の意識や行動を合わせようとする性質があります。現状の外にゴールを設定すれば、自然と行動が変わり、いつしか不満だらけだった状態から抜け出している自分に気がつくはずです。

CamScannerでスキャン

【緊張】

kincho



「緊張」とは

不慣れな場や物事などに直面して心が張りつめた状態。身体がかたくなり、血管や筋肉の収縮、心拍数の上昇、発汗、食欲の低下、呼吸困難といった身体的反応が起こることが多い。

緊張の根底には「恐怖」「不安」がある

試験や試合、面接、スピーチなどの際に緊張してしまい、息が上がったり、冷や汗をかいたり、あるいは頭が真っ白になったりして、うまくいかなかった。そんな経験のある人は多いでしょう。

緊張は、心身がストレスを受けた結果生じるものです。緊張したときに動悸や呼吸が激しくなったり、汗をかいたり、胃腸の調子が乱れたりするのは、ストレスによって交感神経が優位になるためです。

また、試験や試合などで緊張するとき、その根底には、「失敗したらどうしよう」「この試合に負けたら大変だ」

といった気持ちがあります。

そのため、恐怖や不安を覚えたときと同様、扁桃体が活性化して感情を増幅する一方で、前頭前野の働きが抑えられ、IQが低下します。

このように、緊張は、論理的思考や冷静さが求められる場面では妨げとなりがちですが、生物にとって必要なものでもあります。

たとえば、山道を歩いていて、前方からイノシシが突進してきたとき、つまり「ファイト・オア・フライト」の状態におかれたとき、人の身体には緊張が走ります。そして神経が過敏になり、特定の物事に対する集中力が高まります。緻密な思考を伴わない、瞬間的なパフォーマンスに関しては、緊張状態が良い効果をもたらすことも多いのです。

アウェイで能力を発揮できなくなる理由

スポーツの世界ではよく、「ホーム」「アウェイ」といった言葉が使われます。野球でもサッカーでも、ホームとアウェイでは、試合結果に差が生じがちですが、そこにも緊張の度合いが大きく関係しています。ホームなら、選手たちは緊張することなく、のびのびと試合をすることができますが、アウェイではIQが下がって身体もかたくなり、いつも通りのプレーをすることが難しくなってしまうのです。

こうした、ホームとアウェイでのコンディションの差をなくすために用いられるのが、コーチング技術です。

コーチングの世界では、「ホーム」のことを、「コンフォートゾーン」と呼んでいます。「コンフォートゾーン」というのは、人が「居心地が良い」と感じる領域のことです。

人は、コンフォートゾーンではリラックスして行動したり、物事を冷静に判断したりすることができます。つまり、アウェイでもホームと同じように、リラックスして能力を発揮するためには、アウェイを自分にとってのコンフォートゾーンにしてしまえばいいのです。

そしてこれはもちろん、スポーツだけでなく、試験や面接、スピーチなどにもあてはまります。

CamScannerでスキャン

常に緊張がとれない現代人

本来、人は長く緊張し続けることができません。ストレスを受けて緊張し、交感神経が優位になると、身体にさまざま負担がかかるからです。緊張状態を保っていられるのは、本来であれば、せいぜい数分から数時間程度でしょう。そして緊張の後には、必ず副交感神経が優位となり、リラックス状態が訪れます。

ところが、交感神経から副交感神経への切り替えがうまくいかないと、緊張が長く続き、心身にさまざまな影響をもたらします。実は、現代人の多くがこうした状態にあり、その原因は、脳の進化と身体の進化とのギャップにあります。

太古の昔と現代を比べると、人間の脳は大きく進化しましたが、身体は、脳ほどには進化していません。人間の脳が「当たり前」だと認識している環境と、身体が「当たり前」だと認識している環境に、大きなギャップがあるのです。

たとえば、夜道を歩いていて、車にクラクションを鳴らされたとします。現代人の脳はそうしたことに慣れているため、大して驚きはしませんが、身体は、実はそのたびにドキッとしています。脳だけは環境の変化に適応できているため、身体が一日じゅうそうしたストレスを受け、緊張していることに気づいていないのです。

「ホーム」「アウェイ」でいくと、私たちの身体にとっては、21世紀の日本の環境はアウェイであり、放っておくと、身体の緊張はとれません。せめて夜、眠る前には、「入浴してゆっくりと身体を温め、リラックスする」「深呼吸をする」など、強制的に副交感神経を優位にするよう、心がけましょう。



CamScannerでスキャン



緊張をコントロールする方法

ここでは、アウェイをホームに変える方法を紹介しましょう。



アウェイをコンフォートゾーンにするためには、とにかく「慣れる」ことが一番です。

人の脳は、自宅や職場、通っている学校など、見慣れたものが多い環境をコンフォートゾーンと認識し、見慣れたものがない環境には恐怖や不安を覚える、つまりアウェイと認識する傾向があります。ですから、初めての場所やあまりなじみのない場所でも、「見慣れている」と感じることができれば、コンフォートゾーンにしてしまうことが可能です。

そこで効果的なのが、イメージによる訓練です。

初めての場所で試験を受けたり試合をしたりするときは、事前に会場を下見することをおすすめします。遠方で足を運ぶのが難しいようなら、インターネットなどで会場の写真を見てもいいでしょう。

そして、リラックスして試験や試合などに臨んでいる自分の姿を、できるだけリアルにイメージしてください。「能力を発揮できて、喜んでいる自分」など、そのときのポジティブな感情もイメージすると、なお良いでしょう。

場や状況に慣れるためには、もちろん同じ場所に何度も行き、同じような経験を積み重ねていくのが一番です。しかし、たとえ実際に行ったことや経験したことがなくても、リアルなイメージを頭の中に描くことができれば、脳はそれらを「見慣れた場所」「すでに経験したこと」として処理します。その結果、アウェイはホームとなり、心身がリラックスし、能力を十分に発揮することができるようになるはずです。

CamScannerでスキャン



【嫌悪】

keno



「嫌悪」とは

不愉快さを感じる人や物などを憎み嫌うこと。嫌悪の度合いによっては、「鳥肌が立つ」「背筋がぞっとする」「吐き気をもよおす」といった身体的反応が起こることもある。

▼「嫌悪」は2つに分けることができる

嫌悪の感情は、「生理的嫌悪」とそれ以外の嫌悪の2つに大きく分けることができます。

生理的嫌悪の多くは、扁桃体で発生します。サルの扁桃体に、ヘビのようなものを怖がる遺伝子が組み込まれているのと同様、人間の扁桃体には「嫌悪すべきもの」が、情報として組み込まれています。

そして、「味」「匂い」「音」「触感」などの五感情報が直に扁桃体に送られ、嫌悪すべきものの情報と合致すると、嫌悪感が生じます。このプロセスにより、まずい食べものや臭いもの、蚊の飛ぶ音などに対し、瞬間的に感

じるのが生理的嫌悪であり、前頭前野はまったく関わっていません。

こうした嫌悪は、感染症を媒介する虫や毒など、危険なもの、自分の生命を脅かすものから身を守るために生まれたものです。それ以外のものに対して生理的嫌悪を抱くことは、基本的にはありません。

人に対して「生理的嫌悪」を抱くことはありえない

一方、生理的嫌悪以外の嫌悪は、前頭前野の働きによって生まれます。

この場合、脳に入ってきた情報が、前頭前野での思考と海馬などの記憶を統合してできあがった、さまざまなパターンと照合され、「嫌悪すべきもの」のパターンと合致したときに、嫌悪感が発生します。こうした嫌悪は、前頭前野が発達した、人間独自のものだといえるでしょう。

なお、「あの人のことが生理的に嫌い」といった言葉をよく耳にしますが、それは間違いです。「生理的嫌悪」と思われているものの多くは、実はこの、前頭前野由来の嫌悪なのです。

生理的嫌悪は、基本的には人間以外のものや動物に対して生じるものであり、同じ人間に対して生じることはありません。

特に危険性のないものや人に対して嫌悪感を抱く場合は、親や教師、マスメディアなどによって与えられ、自分自身も受け入れてしまった、考えや価値観や出来事がもとになっています。それらの情報をもとに、前頭前野が思考のパターンを作りあげてしまっているのです。

たとえば「肌の色が違う人に対し、生理的嫌悪を感じる」という人がいますが、肌の色の違う、生まれたばかりの子ども2人を、何の先入観も与えずに一緒に育てたら、嫌悪感など生じないはずです。

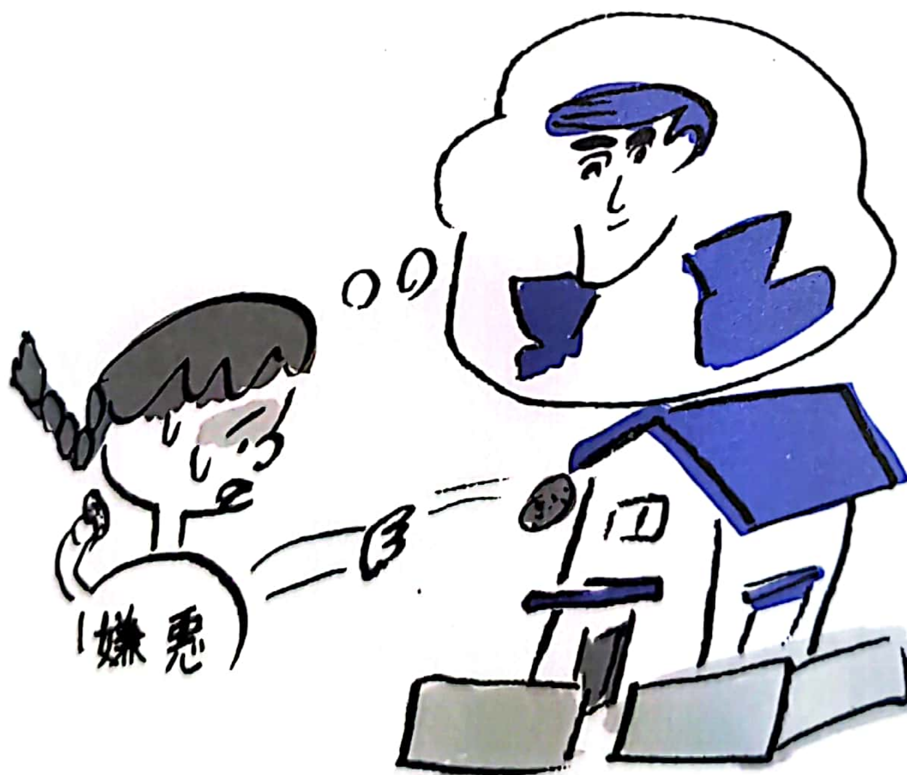
また、「汗かきの太った人が嫌い」という場合は、前頭前野が「汗は汚い」「太った人は美しくない」といった知識・情報・価値観を組み合わせ、「汗かきの太った人は嫌い」という思考のパターンを作ってしまっているわけです。

前頭前野と大脳辺縁系を併せ持つ、人間のややこしさ

生理的嫌悪以外の嫌悪は、前頭前野の働きによって発生しますが、「嫌いだ」という感情のレベルを増幅するのは扁桃体です。そしてそれが、嫌悪という感情のあり方を、少々ややこしくしています。

たとえば、「何らかの犯罪を犯し、逮捕された人の家族が人々から嫌悪され、夜中に、住んでいる家に石を投げられる」といったことは、昔からよくあります。冷静に考えれば、犯罪を犯した人とその家族は別の人格であり、家族を嫌悪する論理的根拠はまったくありません。まして、家（建物）には何の責任もありません。嫌悪という感情に関わるのが、思考を司る前頭前野だけであれば、「家族や家を嫌悪しても、まったく意味がない」という判断が下されるはずなのですが、扁桃体によって感情が増幅され、前頭前野の働きが抑えられてしまうため、「犯罪を犯した人の家族や家を嫌悪してもいい」という、間違った論理的推論が導き出されてしまうのです。

なお、「人が見ていない夜中に、家に石を投げ込む」といった、「手の込んだ」行為ができるのも、前頭前野が発達した人間だけです。原始的な脳と進化した脳を併せ持つ人間は、それゆえにたちが悪いともいえるでしょう。



CamScannerでスキャン

嫌悪をコントロールする方法

ここでは、嫌悪をコントロールする方法を紹介しましょう。



嫌悪は、進化した人類にはもはや必要のない感情です。嫌悪は本来、危険なもの、生命を脅かしうるものを避けるために生まれた感情ですが、人間はそれに頼らずとも、思考や記憶によって、危険をかわすことができるからです。

それなのに、いまだに人が多くのものに対して嫌悪感を抱いてしまうのは、前頭前野が誤った思考パターンを作ってしまっているからであり、扁桃体がいたずらに感情を増幅させているからです。嫌悪の感情に基づいてとられる行動は、論理的にはたいてい間違っているといえるでしょう。

嫌悪や憎悪の感情をコントロールする一番の方法は、前頭前野を働かせることです。

扁桃体は一度優位になると、ますます活性化します。嫌悪や憎悪の感情が長く続いてしまいがちなのは、そのためです。しかし前頭前野を活性化させれば、大脳辺縁系の働きが抑えられ、たとえ瞬間的に嫌悪感が生じたとしても、いたずらに感情が増幅されることがなくなります。

何かを「嫌いだ」と思ったら、その感情がどうして起こったのかを、論理的に考えましょう。もし「肌の色の違う人が嫌いだ」と思ったなら、子どものころにまでさかのぼり、いつ、誰によって与えられた情報や価値観によって、そのような思考パターンができあがったのかを、徹底的に検証するのです。そうすれば、扁桃体の働きが抑えられるだけでなく、「本当に嫌悪するべきものなど、ほとんど存在しない」ということがわかり、嫌悪という必要のない感情に振り回されることもなくなるはずです。

【恥】

haji



「恥」とは

自分の欠点や劣っている点、誤った行動などについて、面目ないと思うこと。「赤面する」「汗をかく」「身体が震える」といった身体的反応が起こることが多い。

CamScannerでスキャン

恥は、きわめて社会的な感情

「恥」という感情は、もともと動物にはなかったものです。

恥は、自分や自分の「身内」が、求められている社会的な役割を果たせなかったとき、あるいは自分や身内の属性や行動が、何らかの社会的な基準を満たしていないと感じたとき、他者に比べて劣っていると感じたとき、何らかの価値観（法律、倫理、常識など）に反していると感じたときなどに生じます。

たとえば、仕事や勉強において、期待された通りの結果を出せなかったときや、自分や家族の社会的地位や収入が、周囲に比べて低いと感じたとき、だらしない格好でくつろいでいるのを他人に見られたときなどに、人は「恥ずかしい」と感じます。しかし、他者に評価されたり、他者と比べたり、他者に見られたり、といったことがなければ、「恥ずかしい」という感情は起こりません。

つまり、恥は「自分という存在や自分の言動が他人から見られ、評価される」という前提があって初めて生じる、きわめて社会的な感情なのです。

「恥ずかしい」という思いは、自己評価の低下につながる

試験や試合などにおいて「能力を十分に発揮できなかった」「満足のいく結果を出せなかった」と認識したり、自分の力の程度を把握したりするのは、決して悪いことではありません。それが「もっと自分を高めよう」といった前向きな気持ちにつながることもあるでしょう。

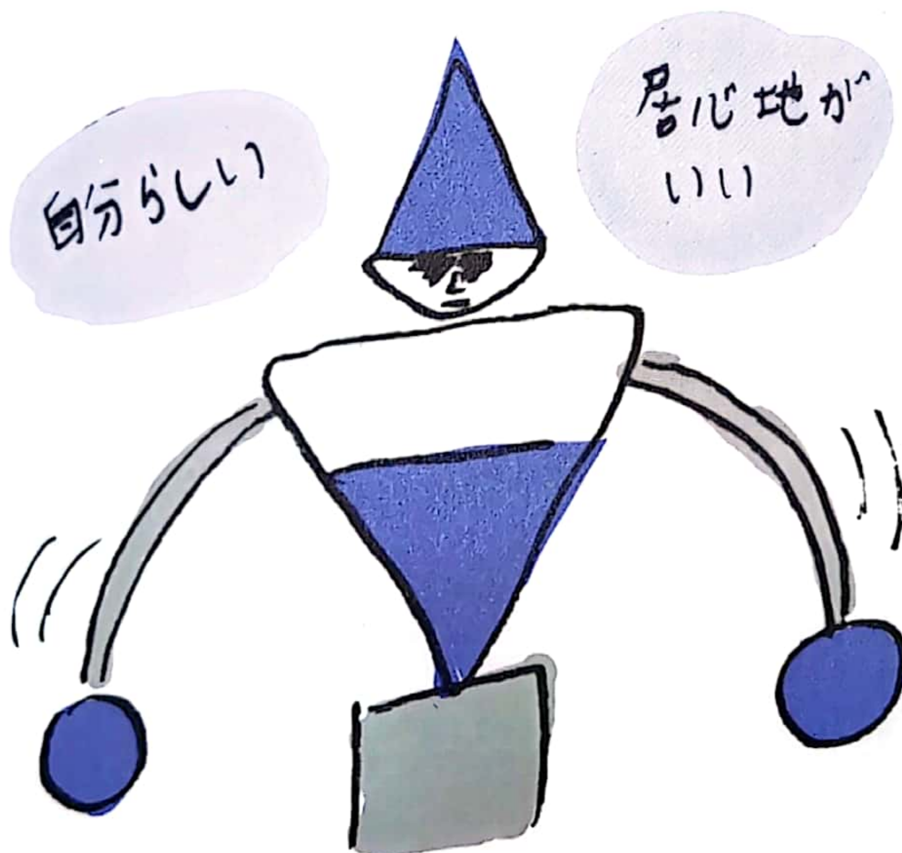
ただ、そのようなときに「恥ずかしい」とは思わないようにしましょう。満足のいく結果を出せなかった自分や、力が及ばなかった自分を「恥ずかしい」と考えると、脳は自分自身を「恥ずかしい存在」「力のない劣った人間」と、低く評価してしまうからです。そして自己評価が下がると、人は無意識のうちに、「満足のいく結果を出せない状態」や「力が及ばない状態」こそが自分にふさわしい、居心地のいい状態、つまりコンフォートゾーンであると感じるようになってしまいます。

実は心にも作用する、ホメオスタシス

生物には、外部の環境が変化しても、身体を一定の状態に保とうとする仕組みがあります。これを「ホメオスタシス」といいます。暑いときに汗をかくことで体温の上昇が抑えられるのも、糖分をとったときにインシュリンが分泌され、血糖値の上昇が抑えられるのも、ホメオスタシスの働きです。

ホメオスタシスは、実は身体だけでなく、心にも作用します。人は無意識のうちに、「自分らしい」「居心地がいい」と認識している状態を維持しようとし、そこからはみ出すような行動をとることに、抵抗感を覚えてしまうのです。

自己評価が高く、「自分は素晴らしい人間だ」と認識している人は、無意識のうちに、自分の能力を最大限に発揮し、自分の価値が高まるような行動をとろうとします。しかし自己評価が低く、「自分は恥ずかしい人間だ」と認識している人は、無意識のうちに、自分の価値を下げるような行動をとろうとします。そのため、ますます能力が発揮しにくくなり、失敗したり、満足のいかない結果に終わったりすることが多くなってしまうのです。



ホメオスタシスの働き

恥という感情をコントロールする方法

ここでは、恥という感情をコントロールする方法を紹介しましょう。

1 「自分らしくない」と思うことで、失敗は少なくなる

「恥」という感情を捨てることは、「能力を最大限発揮できる状態」「自分の価値が高まる状態」をコンフォートゾーンにするうえで、とても大事です。

もし何かに失敗したり、満足のいく結果が出せなかったりしたときは、「恥ずかしい」ではなく、「自分らしくない」と考えるようにしましょう。自分の行動に対する、自分自身の評価の仕方を変えるのです。

そうすれば、脳は「失敗をしない状態、満足のいく結果を出せる状態こそが、居心地のいい、自分らしい状態だ」と認識するようになります。そして無意識のうちに、自分の価値を高める行動をとることへの抵抗感が薄れ、能力を最大限に発揮できるようになるはずです。

2 他人の言動への「恥」の感情を疑う

自分自身に対してではなく、他人の言動や他人の出した結果に対し、「恥ずかしい」という評価を下す人は、少なくありません。

たとえば、「日本人旅行者が、海外の世界遺産に落書きをした」などと報じられとき、「日本の恥」と考える人は、おそらくたくさんいるでしょう。また、子どもが受験に失敗したり、身内が罪を犯したりした場合には、「家族の恥」「身内の恥」といった表現も、よく使われます。

しかし、そのようなときに「恥」という言葉に込められる意味合いは、本来の「恥ずかしい」という感情とは異なります。単に、自分の気に入らないものを非難し、攻撃する材料として、「恥」という言葉が使われているだけなのです。

家族や友人を含め、他人の言動に対して「恥ずかしい」と思ったときには、「自分は本当に、



恥ずかしいと感じているのか」「なぜ自分以外の人間のことで、恥ずかしいと感じる必要があるのか」を考えるようにしましょう。きっとその感情に、まったく論理的な正当性がないことに気づくはずです。

【軽蔑】

Keibetsu



「軽蔑」とは

相手の人格や能力などを劣ったものとみなし、見下してばかにすること。あるいは、相手の行動が、社会的なルールに反していると判断し、蔑むこと。

▼人はさまざまな理由で、他人を軽蔑する

人が、他人を軽蔑する理由はさまざまです。「生まれ育ちが悪い」「社会的地位が低い」といったように、相手の属性を劣ったものであると評価し、軽蔑することもあれば、「あの人は自分勝手だ」「あの人は成績が悪い」といったように、相手の人格や能力に問題があると判断し、軽蔑することもあります。「横領をした」「不倫をした」といったように、相手が法や倫理などに反する行為をしたことに対し、軽蔑の念を抱くこともあるでしょう。

　いずれにせよ、軽蔑は「自分と相手を比較する」「相手の価値や言動を、社会の基準やルールと照らし合わせる」といった複雑な文脈から生まれる、きわめて社会的

CamScannerでスキャン

な感情であるといえます。

本当は、わざわざ相手を軽蔑する必要はない

軽蔑は人間にとって、本当は必要のない感情です。他人の社会的地位が低かろうと、人格や能力に問題があろうと、自分にはなんの関係もなく、わざわざ蔑む必要はありません。もし相手の人格や能力の問題によって、自分が何らかの影響や被害を受けることがあったとしたら、そこで生まれるのは「怒り」の感情のはずです。

また、もし相手が、社会のルールに反する行動をとっていると知ったら、「あの人がしていることはルール違反だ」と思うなり、「ルール違反だからやめたほうがいい」と指摘するなりすればいいだけです。やはり、わざわざ蔑む必要はありません。

自己評価の低い人が、他人を軽蔑したがる理由

他人を軽蔑したがる人には、自分の能力に対する自己評価が低いという特徴があります。心のどこかで「自分は劣っている」「自分はダメな人間だ」と思っているのです。

本当の意味で自己評価を高めるためには、「正しいゴールを設定すること」が必要です。心から「やりたい」「こうなりたい」と思えることをゴールに設定し、「ゴールを達成して喜んでいる自分」をリアルにイメージするのです。すると脳は、そのイメージを「自分の本来あるべき姿」と認識し、行動も変わっていきます。

ところが、自己評価の低い人は、そもそも正しいゴール設定ができません。「やりたいことをやるなんて、劣っている自分には無理だ」「なりたい自分になるなんて、ダメな自分には不可能だ」といった具合に、自分でブレーキをかけてしまいます。

「劣っている自分」「ダメな自分」がコンフォートゾーンになってしまっていて、そこから抜け出せない。でも、他人を心の中でおとしめることで、少しでも自分を上だと思いたい……。これが、自己評価の低い人が、他人を軽蔑したがる理由です。

軽蔑という感情は、自己評価に深く関係している

軽蔑によって得られる喜びは幻想

人は誰でも、「自分の価値が上がった」と感じれば喜ばしい気持ちになり、「自分の価値が下がった」と感じれば、悲しい気持ちになります。自己評価の低い人が他人を軽蔑したがるのは、心の中で他人の価値を下げることで、自分の低いコンフォートゾーンを変えることなく、相対的に「自分の価値が上がった」と感じ、喜ばしい気持ちになれるから。そして、「他人の価値が上がり、自分の価値が下がった」と感じることで、悲しい気持ちになるのを避けたいからなのです。

しかし、他人を軽蔑することで得られる「喜ばしい」という感情は、幻想にすぎません。長い目で見れば、軽蔑という感情は、本人の役にまったく立たないどころか、むしろマイナスになるだけです。

自己評価の低い人同士が集まる

人を軽蔑したり悪口を言ったりすることは、相手を、自分の低いコンフォートゾーンに引きずりおろそうとする行為です。それによって、「手軽」に自分の価値が上がったような気分（錯覚ですが）が得られてしまうと、人はなかなか、「自分のコンフォートゾーンを高めよう」という気持ちにはなれません。その結果、自分自身はずっと低い自己評価、低いコンフォートゾーンを維持したまま、生きていくことになります。

逆に、自己評価の高い人は、手放しで他人を褒めます。彼らにとっては、他人の価値が上がろうと下がろうと、まったく関係なく、むしろ「相手の自己評価を高めること」がコンフォートゾーンになっているからです。

なお、「類は友をよぶ」ということわざどおり、人はたいてい、同じレベルの自己評価の者同士で集まるものです。

自分の能力に対する自己評価が高い人は高い人同士で集まって他人を褒め合い、低い人は低い人同士で集まって、悪口を言い合う。それによって、自己評価の高い人のコンフォートゾーンはますます高くなり、自己評価の低い人のコンフォートゾーンはますます低くなってしまいます。

CamScannerでスキャン



軽蔑という感情をコントロールする方法

ここでは、軽蔑という感情をコントロールする方法を3つ、紹介しましょう。

1 なぜ軽蔑の念が湧くのか考える

「ついつい他人を軽蔑してしまう」という人は、もし他人に対する軽蔑の念が湧いてきたら、「なぜ自分は、相手を軽蔑しようとしているのか」を考えてみてください。きっと、自分の中に「相手の価値を貶めたい」という気持ちがあることに気づくはずです。

2 相手の行動の裏側を想像する

もし相手が、社会のルールに反することをしたなら、「その人がなぜ、そうした行動をとったのか」を考えましょう。想像力と論理的な思考を働かせ、相手の事情や、その行動によって相手が今後こうむる不利益などに思いをはせれば、たいていの場合、軽蔑は同情に変わるはずです。また、そうした相手に声をかける場合は、「あなたらしくない」と言えば、自分の自己評価も、相手の自己評価も、下げることはありません。



3 軽蔑は「自分らしくない」と思う

それでも、自分の中に、他人に対する軽蔑の気持ちがあることに気づいたら、自分を責めるのではなく、「自分らしくない」と思いましょう。そう思うことで、少しずつ、「他人を軽蔑する自分」に対し、居心地の悪さを感じる（コンフォートゾーンにないと感じる）ようになるはずです。

CamScannerでスキャン

【嫉妬】

shitto





「嫉妬」とは

自分の愛する者がほかへ愛情を向けるのを恨み、憎むこと。また、自分より優れている者、恵まれている者をねたみ、うらやむこと。嫉妬という感情は、怒りや不安、憎しみ、無力感、劣等感など、さまざまな感情が組み合わさったものだといえる。

▼嫉妬には2種類ある

私たちが「嫉妬」と呼んでいる感情は、大きく2つに分けることができます。

まず一つは、たとえば恋人がほかの人と仲良くしているのを見たり、恋人をほかの人にとられたりしたときに抱く嫉妬。これらは「人間が動物であるがゆえに生まれる嫉妬」であるといえます。

嫉妬を含め、恋愛にまつわる感情は、非常に動物的です。実際、恋愛を司る脳の部位は、動物的な本能を担う、腹側被蓋野と尾状核であることがわかっています。恋をすると判断力が鈍ってしまったり、非論理的な行動をと

ってしまったりするのは、こうした部位が活性化して、前頭前野の働きを凌駕してしまうからです。

そしてもう一つは、「上司が自分よりも同僚を高く評価している」と感じたときや、他人と自分を比べ、「相手が自分より優れている」と感じたときに抱く嫉妬です。これらは「人間が社会的な存在であるがゆえに生まれる嫉妬」であるといえるでしょう。他人と自分を比べ、評価を下すのは、とても社会的な行為だからです。

▼動物として仕方のない嫉妬、必要のない嫉妬

まず、恋愛感情にまつわる嫉妬ですが、人間が動物的な感情を抱くのは、決して悪いことではありません。もし恋愛感情というものが存在せず、「種の保存」という目的のためだけに、「IQが高い子が生まれる組み合わせ」や「身体が丈夫な子が生まれる組み合わせ」が機械的に選ばれ、カップリングが行われたら、人生はとても味気ないものになってしまうでしょう。

ですから、自分の愛する人がほかの人と仲良くしているのを見たり、ほかの人に愛情を向けているのを知ったりしたとき、嫉妬の感情が湧きあがってしまうのも、仕方のないことだといえるでしょう。もし自分の中に恋愛感情や嫉妬の感情が生まれていると感じたら、「自分も動物なんだな」と思うようにしましょう。

ただし、人間は社会の中で生きています。動物的な感情が生まれること自体を抑えるのは難しくても、感情が暴走するのを止め、感情の激しさの度合いを、社会が許容する範囲内におさまるようにする必要があります。恋愛に振り回されて仕事がまったく手につかなくなったり、嫉妬のあまりストーカーになってしまったりするのは、望ましいことではないからです。

次に、「上司が自分よりも同僚を高く評価している」と感じたときや、他人と自分を比べ、「相手の方が自分よりも優れている」「相手の方が自分よりも恵まれている」と感じたときに生まれる嫉妬についてはどうでしょう。実は、こうした嫉妬はそもそも抱く必要がなく、何の役にも立ちません。「他人と自分を比較する」という行為自体が無意味だからです。

CamScannerでスキャン

嫉妬をコントロールする方法

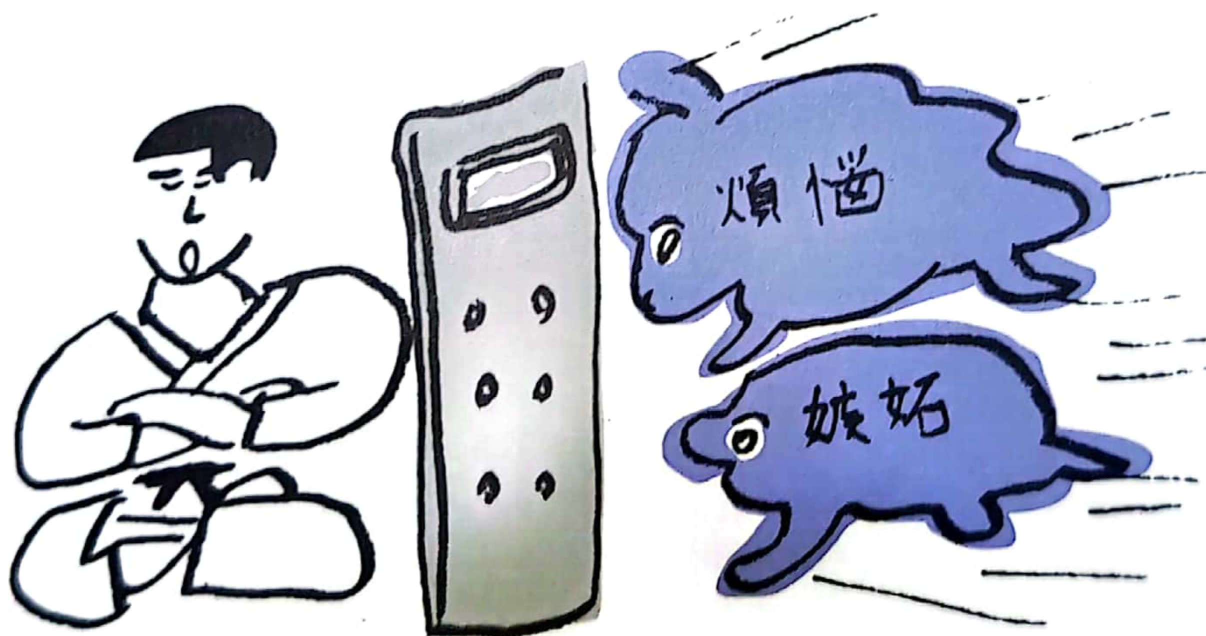
ここでは、嫉妬をコントロールする方法を2つ、紹介しましょう。

1 「止観」で、嫉妬の暴走を抑えることができる

感情をコントロールするうえで有効なのは、「止観」です。これは、「摩訶止観」という仏教書に書かれている、「煩悩を止めて観る」方法です。ちなみに煩悩とは、恋愛感情や嫉妬の感情を含む、あらゆる動物的な感情のことを指します。

もし恋人がほかの人に愛情を向けていると感じたり、恋人をほかの人にとられたりして嫉妬の感情が生まれたら、「自分がいま、嫉妬している」という事実を、まずはきちんと認識しましょう。感情を客観的に眺めることができれば、ある程度冷静さを取り戻せるはずです。

そのうえで、自分自身や恋人、恋人が好きになった相手をしっかりと観察し、頭を働かせます。「恋人は本当に、その相手に愛情を向けているのか」「恋人がほかの人に惹かれるようになった原因は何か」「自分の言動に問題はなかったか」「恋人は、その人のどこに惹かれているのか」など、しっかりと考えるのです。そうすることで前頭前野の働きが活性化され、感情の暴走が抑えられるはずです。



CamScannerでスキャン



2 自分で自分を評価すれば、余計な嫉妬は抱かない

他人と比べることで生まれる「社会的な嫉妬」はそもそも無意味です。

世の中にはたくさんの人がいて、価値観も能力も持っているものも、それぞれに違います。

たとえば、Aさんが「自分の方が実務能力が優れているのに、上司はBさんをひいきし、高く評価している」と感じている場合、もしかしたら上司は、Bさんのコミュニケーション能力を高く買っているのかもしれません。また、Bさんは自分よりも実務能力の高いAさんに嫉妬しているかもしれませんし、より実務能力の高いCさんが入社してきたら、Aさんは、今度はCさんに嫉妬することになるかもしれません。

比較するポイントや判断基準が変われば、評価も変わります。「どちらが優れているか」「どちらが恵まれているか」など、本当のところは誰にもわかりませんし、他人と自分を比較したり嫉妬したりしはじめたら、キリがないのです。

こうした嫉妬をなくす一番の方法は、「正しいゴールを設定し、自分で自分を高く評価すること」です。自分が本当にやりたいこと、達成したいことをゴールとして設定し、「自分は、自分が設定したゴールを間違いなく達成できる、能力の高い人間である」と考えればいいのです。

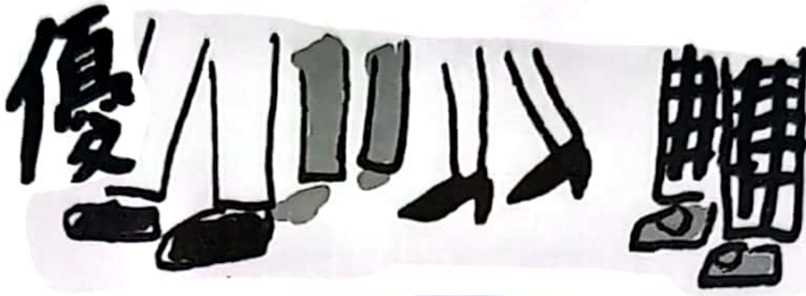
多くの人は、親や学校による教育、世間の常識、メディアが流す情報をそのまま受け入れ、「いい学校に行き、いい会社に入りたい」「いい家に住みたい」「いい車がほしい」などと考え、それを自分の望みであると勘違いしています。「自分がどうしたいか」ではなく、他人の決めた価値観に沿って生き、「みんなと同じゴール」しか見ていないから、「他人にどう評価されているか」や「他人がどのくらい目標を達成しているか」を気にしてしまうのです。

しかし、自分の頭で考えて設定した「正しいゴール」は、人によってまったく異なるはずです。そして、ゴールが違う人同士が、互いを比較することはできません。「世界中を飛び回って、困っている人たちを助けること」をゴールに設定した人と、「３億円稼いで、豪邸に住む」をゴールに設定した人が、自分と相手を比べたり、相手に嫉妬したりすることは、絶対にないといえるでしょう。自分が本当に達成したい正しいゴールの設定。まずはこれが肝要なのです。



【劣等感】

rettokan





「劣等感」とは

自分がほかの人よりも劣っていると思う気持ち。多くは他人との比較や競争によって生じ、憂鬱や嫉妬をもたらすことが多い。

劣等感は、社会によって埋め込まれる感情

ほかの動物と同様、人間の感情の多くも、生まれつき、脳にプログラミングされています。「不安」や「後悔」など人間独自の感情の場合は、前頭前野で複雑な情報処理が行われますが、やはり生まれながらにして持っている感情がベースとなっています。

しかし劣等感には、そのような生物学的根拠はありません。実は劣等感は、人が成長する過程で社会によって埋め込まれる、きわめて特殊な感情なのです。

劣等感が「社会によって埋め込まれた感情」であることとは、「人がどのようなときに劣等感を抱くか」を考えれば、おわかりいただけるでしょう。

たとえば、試験の成績がクラスで最下位だったら、多くの人は劣等感を抱くでしょう。あるいは「クラスで一人だけ逆上がりができない」「周りの友人より収入が少ない」「太っている」といったことに、劣等感を抱く人もいるかもしれません。しかし、もし「成績がいい方が偉い」「逆上がりができて当たり前」「収入が多い方が恵まれている」「痩せている方が美しい」といった価値観が社会になかったら、あるいは自分がそうした価値観を受け入れていなかったら、人は単に「自分がクラスでビリだった」「自分は逆上がりができない」などと思うだけで、劣等感を抱いたりはしないはずです。

つまり劣等感は、「こちらの方が偉い（恵まれている）」「このくらいはできて（持っていて）当たり前」といった、社会が定めた何らかの価値基準があり、さらにそれを人が受け入れたとき、初めて生まれるものなのです。

劣等感は、人々をコントロールするための装置である

人間が社会を形成すると、そこには必ずピラミッドができて、頂点に権力が生まれます。そして、さまざまな価値基準を定め、人々に劣等感を植え付けるのは、ピラミッドの頂点にいる権力者たちです。

彼らが定めた価値基準は、家庭や学校での教育、メディアなどによって、世の中に浸透していきます。人は、親や教師から「成績が悪いのは恥ずかしいことだ」と言われたり、メディアから「痩せている人は美しい」というメッセージを受け取ったりすることで、ある一定の価値基準に、どんどん「洗脳」されていくのです。

権力者たちは劣等感を利用して、社会を効率よく運営しています。

「劣等感を抱きたくない」と思えば、人はその価値基準の中で少しでも上にあがれるよう、一生懸命勉強したり働いたり、消費したりするようになります。

また、ある価値基準に沿って人に優劣をつけることで、人々が団結して権力に対抗したりするのを防ぐこともできます。

劣等感は、人々の行動をコントロールするうえで、非常に都合のいい装置なのです。

CamScannerでスキャン

劣等感は、人類の未来をつぶす感情

当然のことながら、劣等感は、人類にとって必要のない感情の一つです。それどころか、劣等感は人類の未来をつぶす感情であるといえるでしょう。

劣等感を持つと、人は「自分はダメな人間だ」と、どんどん自分を低く評価するようになります。そして、「ダメな自分」こそがその人にとってのコンフォートゾーンになり、無意識のうちに、それにふさわしい行動をとるようになってしまいます。

しかも私たちは、親や自分自身の収入から、学歴、仕事の能力、容姿、恋人やパートナーの有無、友人の数に至るまで、日々あらゆる点で評価され、順位づけされています。そのような中で、何一つ劣等感を抱かずに生きていける人は少ないでしょう。

自己評価が低い人ばかりの社会に将来はありません。





劣等感を手放す方法

ここでは、劣等感を手放す方法を2つ、紹介しましょう。

1 劣等感も価値基準も、ただの幻想にすぎない

劣等感を乗り越えるためには、まず、劣等感や、そのもととなっている価値基準が、幻想にすぎないということを、しっかりと認識しましょう。

今、人々が受け入れている価値基準は、決して「当たり前のもの」ではありません。時代や場所が変われば、価値基準も変わります。たとえば、「太っている人が美しい」とされる国に行けば、太っている人は優越感を抱き、痩せている人が劣等感を抱くことになります。そのような移ろいやすく、根拠のないものに振り回されるのが、いかに無意味であるかに気づけば、自分を縛っていた価値基準を拒否し、劣等感を手放すことができるようになるはずです。

なお、多くの場合、子どもに最初に劣等感を植え付けるのは、親か教師です。本来ならば、彼らは「劣等感を持つことは無意味である」と教えなければいけないのに、逆に「社会には序列や水準がある」「序列が下だったり、水準に達しなかったりする場合は、劣等感を持つべきである」と教えてしまっているのです。

親や教師の言うことが正しいと思い込んではいけません。むしろ彼らの多くは、大事なことに気づいていないのです。

2 現状の外にゴールを設定し、劣等感を手放す

劣等感を手放すうえで、もう一つ大事なのは、「現状の外に、正しいゴールを設定すること」です。

「現状の外に」とあえて書いたのは、たとえば「今の会社で出世する」「できるだけ偏差値の高い大学に入る」といった具合に、「現状の内側」にゴールを設定してしまうと、自分を縛っている価値基準から、なかなか抜け出すことができないからです。「起業して、趣味を生かせるような仕事をする」「自分が本当にやりたい勉強をするために、海外の大学に進学する」など、できるだけ現状から遠く離れたゴールを設定し、かつ「自分には、それを達成できる能力がある」と、自分を評価するようにしてください。



もし仮に、思うようにゴールを達成できなかったとしても、挫折感や劣等感を抱く必要はありません。その場合は「ゴールが正しくなかった」と考え、ゴール自体を変えればいいのです。

CamScannerでスキャン

【恨み】

urami



「恨み」とは

自分に対する他人のひどい態度や仕打ちを不満に思い、「機会があれば復讐したい」といった、強い気持ちを抱くこと。恨みの感情が高まるとＩＱが下がり、冷静な判断ができなくなる。

CamScannerでスキャン

恨みと怒りはよく似ている

恨みと怒りは、いずれも「他者から一方的に、理不尽な危害を加えられた」と感じることにより生まれます。

ただし、怒りはその場で発生し、恨みは少し時間をおいてから発生します。たとえば、「真面目に働いていたのに、突然クビになった」「信頼していた友だちに裏切られた」「自分は安全運転をしていたのに、事故に巻き込まれた」といった出来事に遭遇すると、人はまず怒りを覚えます。そして「なかなか新しい仕事が見つからない」「裏切られて、精神的に大きなダメージを受け、立ち直れない」「事故のせいでしばらく動けない」など、自分にとって不本意な状況が訪れ、それが続くと、怒りは恨みに変わっていくのです。

「自分は間違っていない」という思いが、恨みを生む

恨みを抱かないようにする一番の方法は、「人を恨むような人間にならない」ことです。

恨みの感情の前提となっているのは、「自分は間違ったことをしていない」「自分は被害者である」という思いです。しかし、その思いは本当に「正しい」のでしょうか？

先ほどの例でいえば、会社をクビになった人は、自分では「真面目に働いている」と思っているかもしれませんが、上司や同僚からは「言われたことしかやらない」「コミュニケーション能力が低い」などと思われていたかもしれません。

また、友だちに裏切られたとしたら、実はその前に、自分が友だちに対し、知らないうちに傷つけるようなことを言ってしまったのかもしれません。

「理不尽な目に遭わされた」と感じ、恨みを抱きそうになったら、まずはこのように、自分自身を客観的に眺め、相手の事情を考えてみましょう。その結果、「自分にも問題があった」と気づくことができれば、恨みの感情は生まれませんし、前頭前野を働かせることで、感情の増幅を抑えることもできます。

CamScannerでスキャン

恨みに支配されると、判断を誤りがち

恨みも、基本的には、人間にとって必要のない感情です。

世の中には「恨みをバネにして頑張る」という人もいますが、一度恨みを抱くと、その感情はたいてい、扁桃体で増幅されます。つまり大脳辺縁系が活性化し、前頭前野の働きが抑えられて、IQが下がってしまうのです。

そのため、恨みの感情に支配されてとった行動は、多くの場合、正しい結果をもたらしません。

恨みをコントロールする方法

ここでは、恨みをコントロールする方法を2つ、紹介しましょう。

1 徹底した危機管理で、恨みの発生を防ぐ

恨みの感情を抱かないためには、「日ごろから、危機管理をしっかりする」ことが大事です。

「他者から理不尽な危害を加えられた」と感じたとき、それが想定外の出来事であればあるほど、人は怒り、やがて恨みを抱くようになります。

ですから、行動するときは常に、さまざまな危険性を想定し、できるかぎり備えておくのです。

たとえば「同じ会社でずっと働いていられるとは限らない」「何があっても絶対に自分を裏切らない人などいない」と、ふだんから考えていれば、クビになったり裏切られたりしたときのダメージは少なくてすむでしょう。交通量の多い道路では、できるだけ車の運転をしないよう心がけていれば、事故に巻き込まれる可能性も少なくなるはずです。



2 復讐を考えることで、恨みは抑えられる

生きていれば、自分には問題がなく、いくら危機管理を徹底していても、理不尽な目に遭わされることはあります。

しかしそういうときこそ、怒りや恨みの感情をうまくコントロールし、IQを維持するように努めましょう。IQが下がり、冷静な判断力を失うと、ますます被害が拡大してしまうからです。

結果的に恨みにつながりそうなことが起こったときや、自分が誰かを恨んでいると感じたときは、まず「自分にとって理不尽な出来事が起きた」「自分はいま、怒っている（もしくは恨んでいる）」と客観的に自分を眺めましょう。「あ～嫌な目に遭ったなあ」などと、声に出して言ってみてもいいでしょう。

それから、怒りを感じたときと同様、復讐の方法を考えます。理不尽な仕打ちを与えられたときは、相手をより理不尽な目に遭わせる方法を、一生懸命考えましょう。

もちろん怒りと同じで実際に実行する必要はありません。空想的に考えるだけでいいのです。実行すれば、自分に不利になることも多いでしょう。方法を考えるだけで、前頭前野が活性化され、扁桃体で恨みの感情が抑制されるのを助けてくれるはずです。

【あきらめ】

akirame



「あきらめ」とは

望んでいたことが実現できないと考え、望みを捨てようと思う気持ち。「あきらめがいい」といったように、ポジティブな意味で使われたり、「あきらめたら、そこで終わりだ」といったように、ネガティブな意味で使われたりする、評価の定まらない感情。

あきらめることは、何かを手放すこと

「あきらめる」というのは、何かを手放すことです。そして、「あきらめ」という感情について考えるとき、大事なのは「何を手放すか」です。世の中には、あきらめた方がいいものと、そうでないものがあるからです。

煩悩は、あきらめた方がいい

あきらめた方がいいものとして挙げられるのは、「煩悩」です。ここでいう煩悩とは、食欲や性欲、権力欲、金銭欲、所有欲など、抽象度の低い、さまざまな欲求の

CamScannerでスキャン



あきらめという感情との付き合い方

その夢は本当に自分の夢なのか、疑う

たとえば「あの学校に入りたい」「この会社に入りたい」など、自分で「ゴール」「夢」だと思っていたものが、実は親や教師、社会など、他人から押し付けられたものである、ということもよくあります。それは自分が考えて設定したゴールではなく、あきらめたくなって当然です。

もしゴールに対し、「あきらめよう」という気持ちが生じたときは、そのゴールが本当に正しいのか、自分の望んでいる夢なのか、一度しっかり考えた方がいいかもしれません。

あきらめの感情が起きたときこそ、チャンス

「あきらめ」という感情を、頑張ってなくしたり、乗り越えたりする必要はありません。「あきらめよう」という気持ちが起こるのは、それが煩悩や押し付けられたゴールなど、自分にとって不必要なものだからです。もし自分にとって必要なもの、本当のゴールであれば、たとえ一時的に「あきらめよう」と思ったとしても、いずれ再びトライしようという気持ちが必ず生まれます。

つまり、何かを「あきらめよう」と思ったときは、要らないものを捨て、大切なものを見極めるチャンスなのです。

ことです。

仏教では煩悩を手放すことを「悟り」といいます。つまり、あきらめることは悟ることであり、決して悪いことではないのです。

しかし、「煩悩を手放す」というのは、煩悩をすべてなくすことではありません。食欲までなくしてしまったら、人間は生きていくことができません。

「煩悩を手放す」「煩悩をあきらめる」というのは、「煩悩をほどほどに抑えることができる」ことなのです。

正しいゴールであれば、あきらめの感情は生じない

逆に、あきらめない方がいいのは、「自分で設定したゴールを達成したい」といった、抽象度の高い欲求です。つまり、「夢」はあきらめてはいけません。

というより、ゴールが正しければ、あきらめる気持ちにはならないはずです。「どんな困難があっても、本気で実現したい」と思っていることを、人はあきらめたりしないものなのです。

CamScannerでスキャン

【無気力】

mukiryoku



「無気力」とは

気力や元気がないこと。進んで何かをしようとする気持ちが起きないこと。よく混同されがちだが、「無気力」な状態と「やる気がない」状態は、まったく別のもの。対処方法も大きく異なる。

本当はまったく違う、「無気力」と「やる気がない」

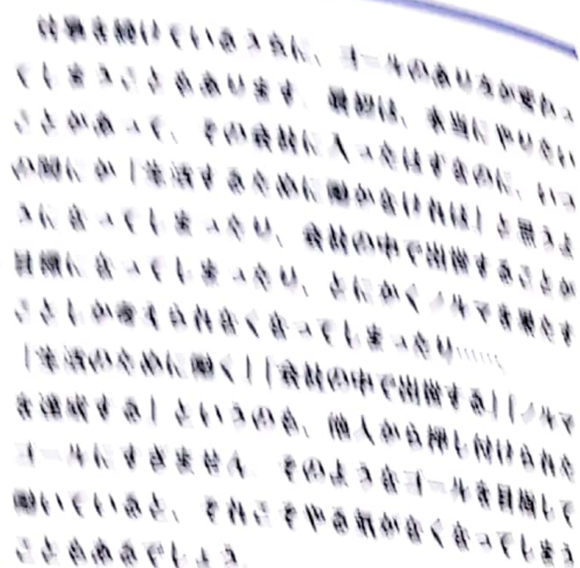
無気力は、英語にすると「No Energy」。つまり、本来は、身体が疲れきっていたり、弱っていたりして、エネルギーがない状態を指します。

これに対し、体力はあるのに、物事に取り組む意欲が湧かないのが、「やる気がない」状態です。

疲労からくる無気力と、間違ったゴール設定によるやる気のなさ

現代のサラリーマンには、無気力な人が少なくありません。仕事をやる気はあるのに、身体がついていかない

ゴール設定は定期的に見直しを



仕事を続けているうちに、ゴールのあり方が変わってしまうことがあります。最初は、本当にやりたいことがあって、その会社に入ったはずなのに、いつの間にか「生活するために働かなければ」と考えるようになってしまったり、会社の中で出世することが目標になってしまったり、とにかくノルマを果たすことしか考えられなくなってしまったり……。

「生活のために働く」「会社の中で出世する」「ノルマを達成する」というのは、他人から押し付けられたゴールにすぎません。そのようなゴールを目標にして働いていると、だんだんやる気がなくなってしまうこともあるでしょう。

もし、「時間の経過とともに、ゴールの設定がズレてきている」と感じたら、正しいゴールを設定し直すことをおすすめします。

のです。その原因は、睡眠不足や運動不足です。身体と心にいいものを食べてしっかり睡眠をとることが、無理なく回復する一番の方法だといえます。

また、何かやりたいことや、達成したいゴールがあり、それに向かって全力で取り組んだ結果、気力を使い果たしてしまうこともあります。その場合も、ゆっくり休養をとる以外に、気力を回復する方法はありません。

一方、身体は働くのに、「無気力で会社に行けない」という人もいます。「会社の仕事をやる気がない」人です。彼らは、会社に行かないために、「体調が悪い」「家族が病気でいる」など、さまざまな理由を作り出します。つまり、「会社に行かない」という方向に、たくさんの気力を使っているのです。

何かを「やる気がない」というのは、ゴールが間違っている状態です。本当はやりたくないと思っていることを、無理矢理やっているから、やる気が出なくなってしまうのです。「やる気がない」状態を克服するには、現在、ゴールだと思っているものを見直し、本当にやりたいと思えることを見つけるしかありません。

CamScannerでスキャン

【空虚感】

kukyokan



「空虚感」とは

むなしくうつろな気持ち。充実感が得られない感じ。人はゴールを失ったり、ゴールを達成したり、ゴールをあきらめたりしたとき、空虚感を抱くことが多い。

引退したスポーツ選手が選挙に出馬する理由

空虚感を抱きやすい人の例としては、オリンピック出場候補になったスポーツ選手が挙げられます。彼らは、「オリンピックに出場する」「オリンピックで金メダルを獲る」といった、一つの目的に集中しがちなため、出場権を手に入れられなかったときや早々に負けたとき、オリンピックが終わったときなどに、たった一つのゴールを失い、空虚感に襲われてしまうのです。

しかもスポーツ選手は、ドーパミンが出る生活に慣れてしまっています。スポーツをしている間も、やはりドーパミンが分泌されているからです。

CamScannerでスキャン

空虚感に襲われないためにしておきたいこと

複数のゴールを設定する

空虚感というのは非常に特殊で危険な感情です。空虚な人の脳はドーパミンを欲し、ドーパミンを出してくれるものにひっかかりやすいからです。

空虚にならないためには、常にゴールを複数設定しておくことです。一つのことに命をかけたりせず、できるだけ生活のさまざまなポイントにゴールを設定し、一つのゴールを達成したら、すぐ次のゴールを設定するようにしましょう。

空虚感を抱くと、脳内物質が何も分泌されなくなる

物事を達成したり、他人から褒められたり注目されたり、何らかの欲求が満たされると、報酬系の神経伝達物質であるドーパミンやエンドルフィンが分泌され、人は快楽を感じます。そして、ゴールに向かって考えをめぐらせている間や、ゴールを目指して行動を起こしている間も、ドーパミンが分泌されています。

ところが、ゴールを失い、空虚感に襲われると、ドーパミンやエンドルフィンはもちろん、アドレナリンもノルアドレナリンも、何も分泌されなくなってしまいます。

引退したスポーツ選手は、「ドーパミン生活」を求めて、選挙に出馬したり、あまり好ましい扱われ方ではないにもかかわらずバラエティ番組に出演したり、ギャンブルや薬物にハマったりすることが少なくありません。

「普通の人」は空虚感を抱きにくい

一方、多くの人は、人生のさまざまな局面にゴールを設定しています。たとえば、仕事のゴールと並行して、恋愛や結婚に関するゴールを設定していたり、家族に関するゴールや、趣味に関するゴールを設定していたり。そのため、たとえ一つのゴールを失っても、それほど空虚感に襲われることはありません。

ただ、家庭を顧みず、企業戦士として仕事一筋で生きてきた人などは、定年退職と同時に空虚感に襲われがちです。退職した人が抜け殻のようになったり、怪しげな投資話にひっかかったりしやすいのは、普段の生活においてドーパミンが分泌されなくなってしまい、その空白を埋めるためなのです。

【落胆】

rakutan



「落胆」とは

物事が期待どおりにならなくて、がっかりすること。失望すること。思わしくない結果が出て、他人のせいではなく、「よく考えると、自分の想定や分析が間違っていた」とわかり、それを受け入れたとき、人は落胆する。

人が落胆するのは、ゴールを達成できなかったとき

人が落胆するのは、「絶対に合格できると思っていた試験に落ちてしまった」「絶対に脈があると思っていた相手に告白したところ、フラれてしまった」など、自分が想定していた通りの事態が起きなかったとき、つまりゴールを達成できなかったときです。

では、なぜゴールが達成できなかったのか。その原因はたいてい、次の2通りに分けることができます。

まず、想定そのものが間違っていた場合。冒頭に挙げた例でいえば、「絶対にその試験に合格できるという想定が間違っていた（その試験に合格できる実力がなかっ

落胆する前に、考えるべきことがある



たとえ自分のせいでゴールが達成できなかったとしても、落胆などする必要はありません。想定や分析が間違っていたなら「自分らしくない」と考えて、正しいゴールを設定し、そこに向かって再び努力すればいいだけの話です。

なお、仕事に関して自分が落胆するような状況が起こったときは、「想定や分析が間違っていたため、とれると思っていた契約がとれなかった」「勝てると思っていたプレゼンに勝てなかった」など、必ず誰か、他人に迷惑をかけています。

そのような場合、もし自分に冷静さがあれば、まず「迷惑をかけて申し訳ない」という気持ちが生まれるはずです。落胆しか生じないようなら、前頭前野がきちんと働いておらず、IQが下がり冷静さを失っていると考えた方がいいでしょう。

た」「絶対に脈があるという想定が間違っていた（そもそも脈がなかった）」場合が、これに該当します。

そしてもう一つは、想定は正しかったけれど、分析が間違っていた場合。先の例でいえば、「試験に合格できる実力はあるけれど、試験対策が十分でなかった」「脈はあったけど、タイミングやアプローチ方法を見誤った」場合などが、これに該当します。

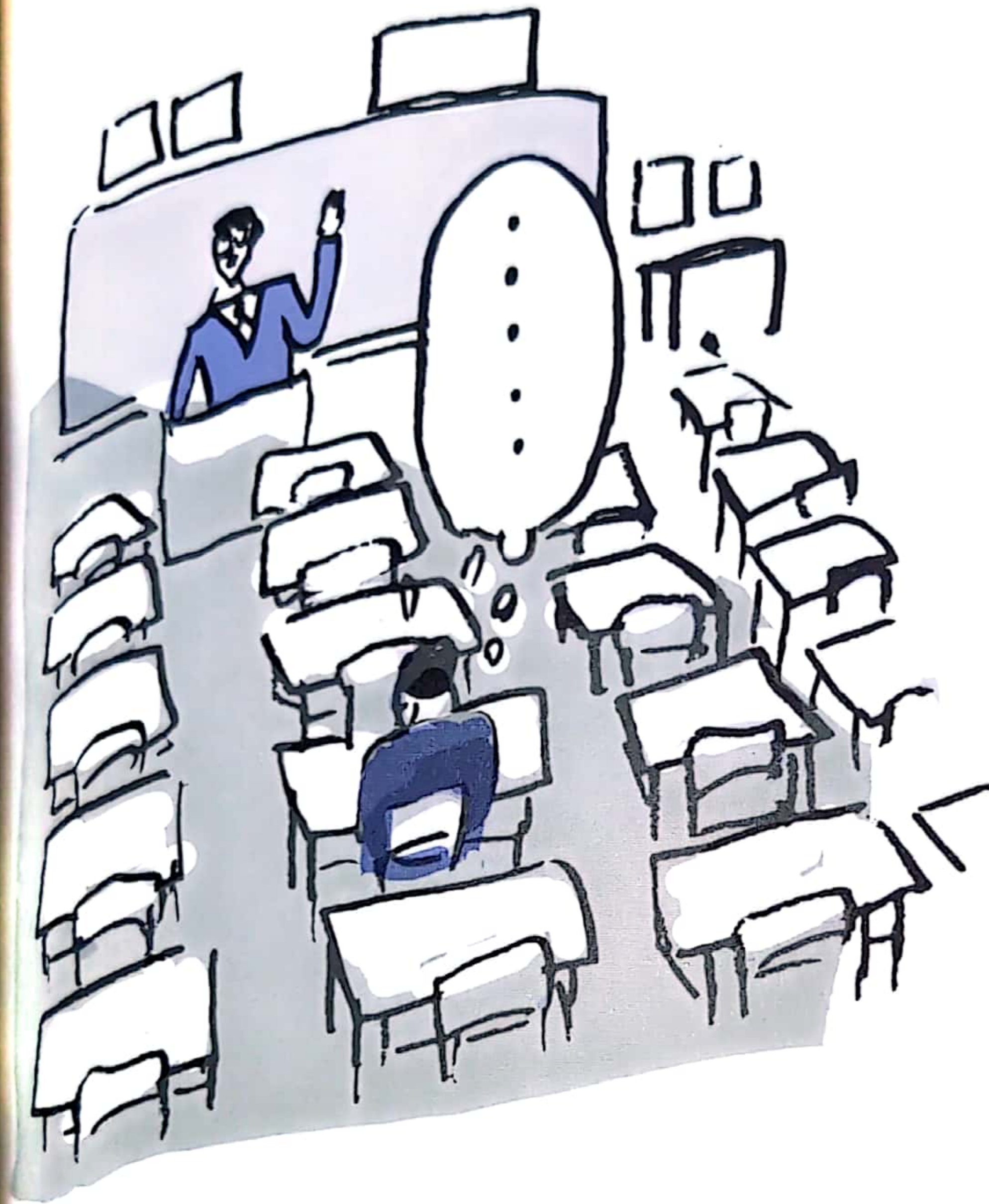
「自分のせい」と思う気持ちが、落胆を生む

想定の間違いであれ分析の間違いであれ、人が落胆するのは、その事態（試験に落ちるとか、告白に失敗するとか）が、自分のせいで起こったときだけです。

もし突然の天災などで交通機関が乱れ、遅刻したり動揺したりして試験に落ちてしまったなら、がっかりはしても落胆はしないでしょう。あるいは、恋敵のひどい妨害のせいで告白が失敗してしまったなら、怒ることはあっても落胆はしないでしょう。予測不可能な出来事や他人のせいでゴールが達成できなくても人は落胆しません。

【寂しさ】

sabishisa



「寂しさ」とは

あるはずのものや、あってほしいものが欠けていて、心細く満たされない気持ち。あるいは、人恋しくて物悲しい気持ち。寂しさの度合いによっては、「胸が締めつけられる」「涙が出る」といった身体的反応が起こることもある。

CamScannerでスキャン

寂しさには、いろいろな種類がある

「寂しさ」と一口に言っても、ひとくくりにはできません。その内容は千差万別です。

「大切な人を失って、寂しい」「住み慣れた場所を離れて、寂しい」「恋人や家族がいなくて、寂しい」という人もいれば、「人は、究極的には誰ともわかりあえない、孤独な存在である。そう考えると寂しい」「ビッグバンの前の、何もない宇宙を想像すると寂しい」という人もいるかもしれません。

抽象度の低いものから高いものまで、人はさまざまな物事に対し、寂しさを感じるのです。

動物の本能から生じる、抽象度の低い寂しさ

抽象度の低い寂しさは、動物の本能に基づく寂しさであるといってもよいかもしれません。

動物にはもともと、身の安全を守るために群れをなす習性があります。

進化の結果、人間は一人でも行動できるようになりましたが、脳内には、仲間を求める仕組みがまだ残っています。集団で行動していた時代の名残が、生物としての人間の脳に残っているのです。たとえば、一人暮らしの人が寂しさを感じてしまうのは、そのせいです。

しかし、そうした寂しさには、実は、あまり意味はありません。

よく考えてみてください。山奥や無人島などの特殊な環境でない限り、たとえ家族などの同居人がいなくて一人で暮らしていても、単に壁で区切られているだけで、同じマンションや近所には、たくさん人間がいます。物理的には数メートルしか離れていないなどということも、ざらにあるでしょう。

こうした寂しさを感じそうになったら、「壁の向こうには人がいる」と考えるようにしましょう。

生物学的な、抽象度の低い寂しさには、想像力を少し働かせるだけで充分に対処ができるのです。

ホメオスタシスがもたらす寂しさもある



大切な人を失ったり、住み慣れた場所を離れたりしたときに感じるのは、ホメオスタシスの働きによって生じる寂しさです。

人間の身体や精神には、自分にとって居心地のいい状態、慣れ親しんだ状態を維持しようとする力（ホメオスタシス）が強く働いています。そして、何らかの事情により、「自分はこういう人間である」「自分はこういう世界に生きている」という脳内のブリーフシステムが崩れると、最初のうち、脳は戸惑い、それを何とか元に戻そうと葛藤します。このときに、寂しさが生まれるのです。

CamScannerでスキャン



寂しさをコントロールする方法

ここでは、寂しさをコントロールする方法を2つ、紹介しましょう。

1 想像力と思考力をフルに駆使する

寂しさを早く乗り越えたいときは、想像力や思考力を駆使しましょう。大切な人が目の前からいなくなって寂しさを感じたなら、「ほかの町で元気に暮らしている、その人の姿」を想像すればいいし、住み慣れた場所を離れて寂しさを感じたなら、「新しい場所で楽しく暮らすこと」をゴールに設定し、それを達成するための方法を考えるのです。

いずれにせよ、ある程度時間が経ち、脳が「もう、ブリーフシステムは元の状態には戻らない」と認識し、現状を踏まえた新たなブリーフシステムを受け入れるようになると、寂しさは徐々に治まっていきます。

2 寂しさは、人の心が生み出す幻の感情ということに気づく

人間の根源的な孤独に思いをはせたり、宇宙の成り立ちに思いをはせたりしたときに生じる、時間空間を超えた、抽象度の高い寂しさはどうでしょう。

これらは、想像しすぎ、考えすぎから生まれていますから、当然のことながら、想像するのをやめれば、寂しさは治まります。何事も、ほどほどが一番なのです。

寂しさを感じることは決して悪いことではありません。しかしあくまでも、その感情を楽しむことができる程度であれば、です。

寂しいという感情にとらわれすぎてはいけません。抽象度の低いものであれ、高いものであれ、寂しさはすべて、自分の想像力の欠如もしくは過剰さが生み出した、幻の感情にすぎないのです。それに気づくだけでも、だいぶ心持ちは変わってくるはずです。



日本のビジネスマンと感情

日本のビジネスマンから、感情が消えている。近年、とみにそう思います。ごくまれに、電車の中で激昂している人を見かけますが、そういった例は特殊であるといえます。しらふで、本気で怒っている人を、最近、身の回りで見ましたか？

怒りや悲しみといったネガティブな感情だけではありません。本気で飛び上がって喜んでいる人も、もはや見つけることが難しい時代になったような気がします。これはいったいどうしてなのでしょうか。

もともと日本人は感受性が低い人種といえます。それは民族学的な特徴というより、教育によるものです。国民の感受性が低く、鈍感なほうが国を治めやすいからです。言葉を換えると、情緒の安定した国民性とも言えますが、しかしこれでは死人の国も同様です。怒りも悲しみもないロボットのような仕事、喜びも楽しさもない人生では、活き活きとゴールに向かって突き進むことなどできません。そもそも、そういった仕事は、そう遠くない未来に人工知能に取って代わられるでしょう。

人工知能を怒らせるのは難しいでしょう。恋をさせるのはもっと難しいはずです。なぜなら、人工知能は合理的、論理的なことは得意ですが、非合理的で愚かなことをするのは苦手だからです。本書をお読みいただければわかるように、「感情」は非合理的なのです。

しかし、人生を彩り、気づきを与えてくれるのは、悲しみやあきらめ、寂しさといった感情たちです。また感情は、うまく付き合えばゴール達成への力強い武器となり得ます。

感情は、予期から外れることで生まれます。予期から大きく外れた怒りや悲しみ、予期から大きく外れた喜びを、高度に文明化し、統率の行き届いた今の日本で見出すのは難しいのかもしれません。

だからこそ、嬉しいことを嬉しい、悲しいことを悲しいと感じる感性を大切にしてください。

日々の身の回りの出来事にもっと目を向け、そして自己の内奥に立つ小さなさざなみに耳を澄まし、湧き上がる感情を楽しんでほしいと思います。

CamScannerでスキャン

Chapter

2

ポジティブ感情

Positive Emotion

CamScannerでスキャン

【喜び】

yorokobi



「喜び」とは

良いことが起こり、嬉しく思う気持ち。心が高揚し、喜びの度合いによっては、「笑いがこみあげる」「意欲や行動力、運動力が向上する」「動悸が激しくなる」「涙が出る」などの身体的反応が起こることもある。

CamScannerでスキャン



喜びは、何らかの欲求が満たされたときに生じる

たとえば、おいしいものを食べたとき、会いたかった人に会えたとき、欲しかったものが手に入ったとき、試合に勝ったときなどに、人は喜びを感じます。

欲求が満たされると、その刺激が脳に伝わり、ドーパミンやエンドルフィンが放出されます。それによって中枢神経が興奮し、喜びや嬉しさといった感情が生まれるのです。

なお、人が「自分はいま、喜んでいる」と感じるころには、すでに幸福感や満足感を作り出すセロトニンが分泌されています。

喜びは、社会的行為の結果として生まれるもの

ほかの動物と違い、人間が欲求を満たす際には、必ず社会的な行動を伴います。たとえば、食欲のような、本能に基づいた欲求を満たすときでさえ、食材を買う、外食するなど、「お金を払う」という社会的な行動が必要となります。

つまり、人間の喜びの感情は、社会的行為の結果として生まれるものだといえます。

また、喜びの度合いは、欲求の満たされ方が大きければ大きいほど、そして意外性があればあるほど、高まります。たとえば、空腹を我慢していて、ようやく食べものにありつけたとき、量が多ければ多いほど、おいしければおいしいほど、人は喜びを感じるでしょう。あるいは、空腹なのに、家に食べものがない……と思った矢先に、買い置きしていたパンを発見した場合は、もともとパンがあることがわかっていたとき以上に、喜びを感じるでしょう。誕生日などをサプライズで祝うのも、相手の喜びをより大きくするための演出であるといえます。

喜びの感情自体には、基本的には何の問題もありません。あえてコントロールしようとしたり、乗り越えようとしたりする必要はないでしょう。ただ、次ページで述べるように、どのような行為によって欲求を満たし、喜びを得たのかは、注意する必要があります。

CamScannerでスキャン

喜びをコントロールする方法

ここでは、喜びをコントロールする方法を2つ、紹介しましょう。

1 想定外の喜びには、注意が必要

もしも、度を超えた喜びを感じたときは、社会的なルールに反した行為をしている可能性が高いといえます。

たとえば、少しの労力で、思いがけず多額の報酬を手にした場合。おそらく大きな喜びを感じるでしょうが、その仕事は法に反していたり、違法スレスレだったり、誰かの大きな犠牲のうえに成り立っていたりするかもしれません。

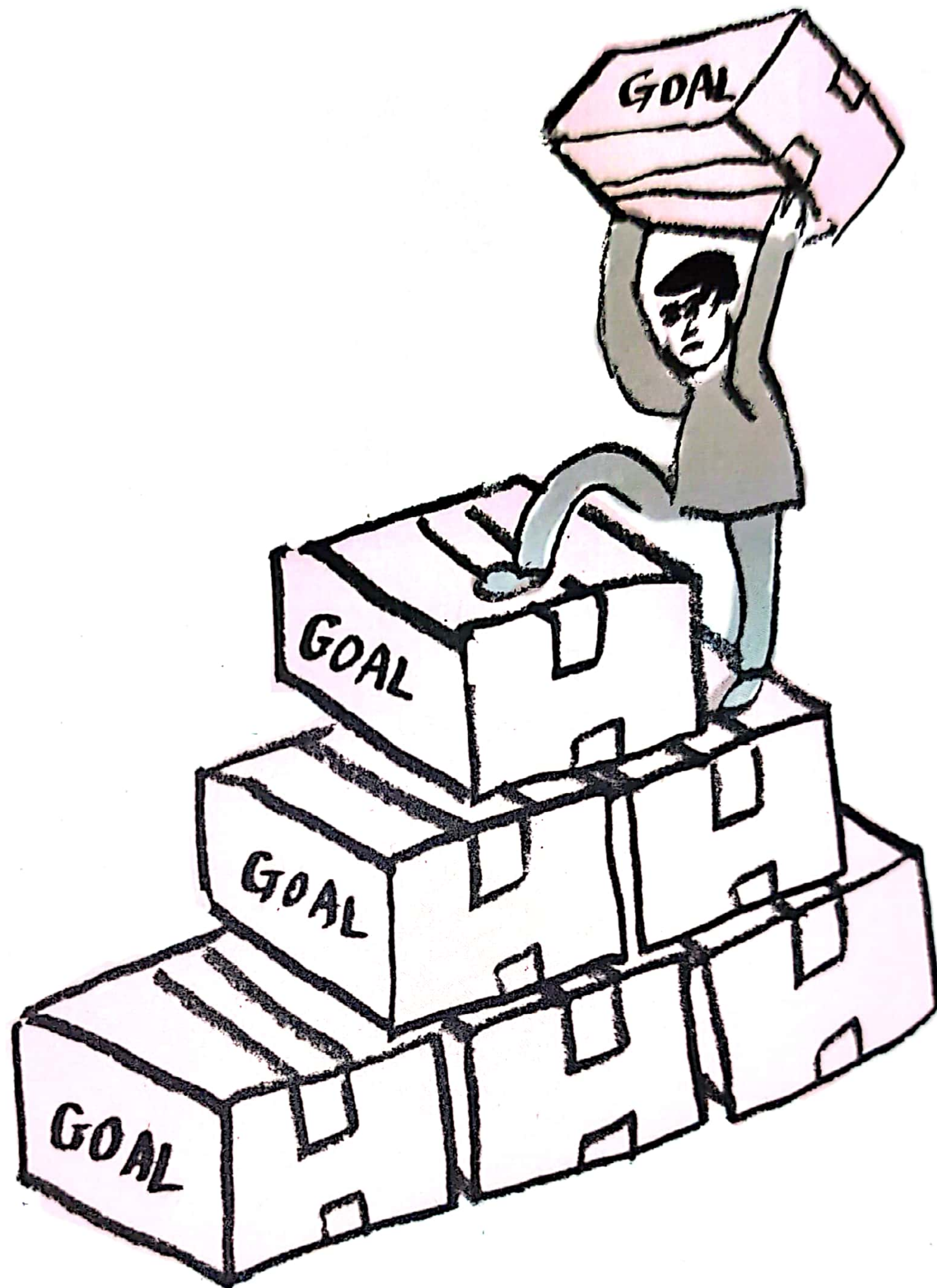
あるいは、不倫や浮気の恋は、配偶者やパートナーとの安定した関係からは得られないような、大きな喜びをもたらすかもしれません。しかし、やはり社会的なルールに反しており、非難されることもあるでしょう。

また、ドラッグをやったりすると、ものを食べる、性行為をするなど、普通に欲求を満たしたときとは比べものにならないほど、大量のドーパミンが分泌され、人は大きな喜びを感じます。しかしドラッグをやるという行為が社会のルールに反していることは、言うまでもありません。

このように、想定外の喜びには、何らかのリスクがつきまといがちです。くれぐれも注意しましょう。







2 喜びをうまく利用して、遠くのゴールを達成する

ゴールの達成に向けて行動するうえで、喜びの感情を利用するのはとても有効です。

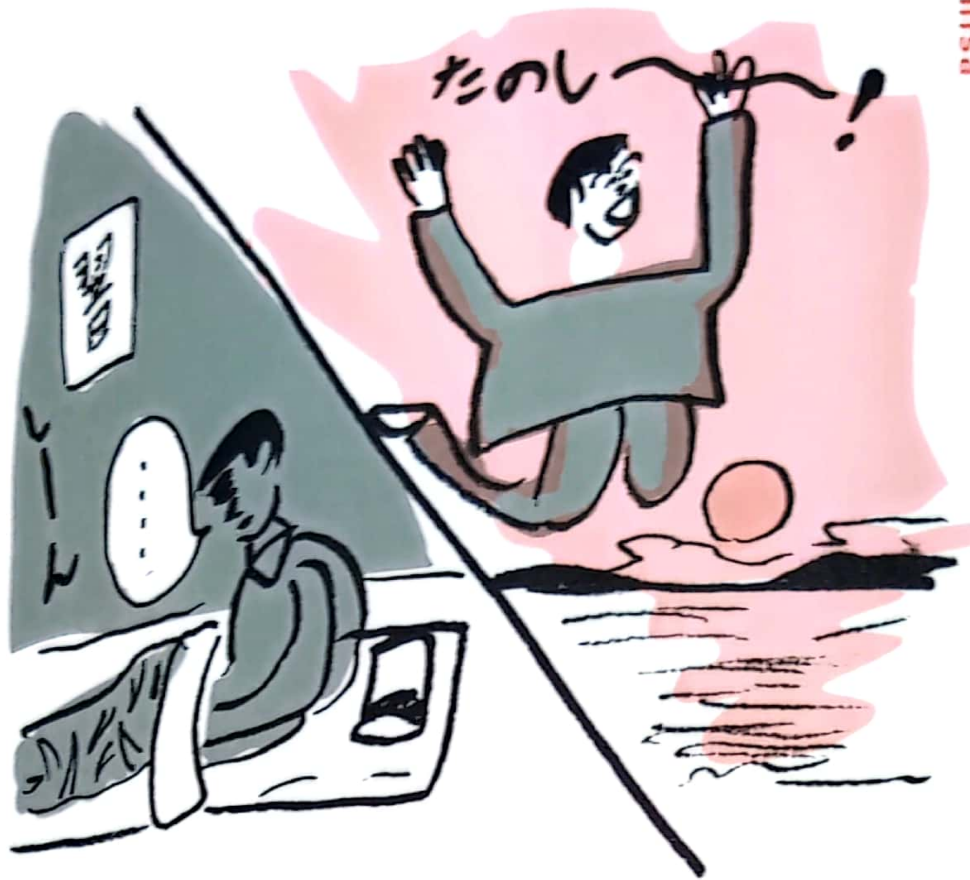
喜びの感情をうまく使うためには、一つのゴールを達成する前に、次の、さらに高いゴールを設定しておく必要があります。一つのゴールを達成しただけで喜びを感じ、満足しているうちは、その人のゴールは低いといえます。

常に小さなゴールを達成し、喜びを感じながら、すぐには達成できない大きなゴールに向かって行動し続ける。それがもっとも理想的な形です。喜びという感情をうまく利用すれば、自らの大きな成功を目指すことができるのです。

CamScannerでスキャン

【楽しさ】

tanoshisa



「楽しさ」とは

心が満ち足りてうきうきし、ゆかいで明るい気持ち。「喜び」と同様、楽しさの度合いによっては、「笑いがこみあげる」「意欲や行動力、運動力が向上する」「動悸が激しくなる」「涙が出る」などの身体的反応が起こることもある。

一晩眠ると、楽しさは消えてしまう

楽しさという感情は、長続きしません。悲しみや不安などは何日も、場合によっては何年も引きずることがありますが、楽しさはたいてい、一晩眠れば消えてしまいます。

実は楽しさは、悲しみや怒りなどと違い、本能に基づいた感情ではありません。自己催眠によって前頭前野が作り出す幻の感情であり、人が進化の過程で獲得したものです。

催眠状態は、普通は眠れば解けます。前日どれほど楽しいことがあっても、寝て起きたとき、その楽しさがす

つかり失われてしまうのは、そのためです。

楽しさを感じるとき、人はトランス状態に入っている

楽しさを感じるとき、人の脳内にはドーパミンが流れてニューロンが活性化され、変性意識状態に入っています。

変性意識状態とは、いわゆるトランス状態のことであり、感じたこと、考えたことなどに対し、物理空間以上の臨場感を覚えるようになります。

たとえば、恋人との食事に楽しさを感じているとき。物理的に見れば、「ほかの人間と食事をする」という行為にすぎないのですが、脳はその行為に対し、「いま、恋人とデートをしている」といった、プラスの意味づけをしています。

楽しさという感情は、人が変性意識状態に入り、脳によるこうした意味づけを受け入れたときに引き起こされます。

なお楽しさを感じているときは、「悲しい」「苦しい」「痛い」など、ネガティブな感情を引き起こす脳の部位が抑制され、ポジティブな感情が強化されています。

「何に楽しさを感じるか」は、人によって違う

悲しみや怒り、不安や恐怖など、ネガティブな感情の多くは、「自分自身や種を守る」といった本能に基づいています。そうした感情を引き起こす要因（「大切なものを失ったときに悲しみを感じる」「攻撃されたときに怒りを感じる」など）は、遺伝子に組み込まれた情報をベースとしており、人によってそれほど大きくは変わりません。

しかし、楽しさは、自己催眠によって生み出される感情であり、楽しさを引き起こす要因は、その人自身や周囲の価値観に左右されます。

そのため、「何に楽しさを感じるか」は人によって異なりますし、「ついこの間までは楽しいと思っていたことが、楽しく感じられなくなる」など、変化しやすい傾向があります。



CamScannerでスキャン

楽しい時間があっという間に過ぎる理由

お酒を飲んだときに楽しい気分になるのは、アルコールがより多くのドーパミンを分泌させ、変性意識状態に入るのを助けているからです。ですから、どんなにその場が楽しく、あまり親しくなかった相手と仲良くなったように感じても、翌朝にはたいてい楽しい気分は消え、相手との距離も元に戻ってしまいます。

よく「楽しい時間はあっという間に過ぎる」と言いますが、それも変性意識状態に入っているからです。脳が冷静な分析や判断ができない状態になっているのです。

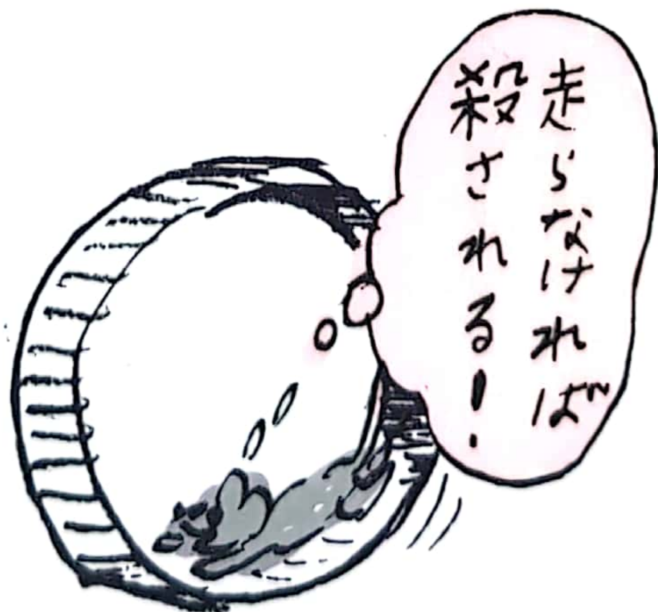
楽しさとの付き合い方

ここでは、楽しさとの付き合い方を紹介しましょう。

人間以外の動物には、楽しさという感情はない

前頭前野が発達していない、人間以外の動物には、基本的には楽しさという感情はありません。動物がじゃれあって遊んだり、マウスが回し車の中で走り続けたりするのは、傍目には楽しそうに見えますが、「気持ちよさ」や「走らなければ、敵に襲われる」という不安など、本能に基づいたほかの感情が働いている可能性が高いといえます。だからこそ、同じ行動を毎日延々と繰り返すことができるのです。

そして、楽しさという、幻の感情に基づいた人間の行動は、長く続けることができません。「「面白そう」と思って通販でトレーニング器具を買ったけれど、すぐに飽きて放置してしまった」という話をよく聞くのは、そのためです。



前頭前野の働きにより、新しいものを手に入れる自分や、美しい身体を手に入れた自分を想像している間は楽しさを感じるのですが、「トレーニングをする」という行為自体は楽しくないため、すぐにさめてしまうのです。

CamScannerでスキャン



楽しさは、人類にとって必要な感情

楽しさという感情は「幻」ですが、だからといって、必要がないわけではありません。むしろ、人類が発展していくうえで必要だったからこそ、生まれた感情であるといってもよいでしょう。

何らかの行為に楽しさを感じ、ドーパミンが分泌されると、人はその行為に没頭します。研究が楽しい人は研究に、ものづくりが好きな人はものづくりに、遊びが好きな人は遊びに夢中になります。そのおかげで、科学や技術、文化が発展したのです。

また、物理的に見れば、この世界は捕食活動や生殖活動を繰り返してその時々の欲求を満たし、老いて死んでいくだけの場所でしかありません。しかし、前頭前野が発達し、思考能力を手に入れてしまった人間からすると、そのような世界モデルはあまりにも陳腐としています。そこで、世界に別の意味合いを持たせるべく、楽しさという感情が生まれたのです。





楽しいと思えることこそが、正しいゴール

楽しさを感じているとき、人は変性意識状態に入っており、暗示にかかりやすくなっています。

そのため、楽しさという感情は、宗教やマルチ商法などに利用されやすい側面があります。パーティーや集会などで楽しさを感じているときは、洗脳される危険性も高いので、注意しましょう。

しかし一方で、自分自身が目指すゴールを達成するときにも、楽しさという感情はとても有効です。実際、コーチングの世界では「楽しいことだけをやるべきである」「自分が楽しいと思えることが、正しいゴールである」とされています。

楽しいことをやっていると、ドーパミンが放出され、その行為に没頭することができます。そのため、ゴールも達成しやすくなるのです。

このように、楽しさによって、自分が目指しているゴールの正しさを測ることが可能です。

【幸福】

kofuku



「幸福」とは

望んでいたことが叶い、心が満ち足りて、幸せを感じること。幸福感の度合いが強いと、「胸が熱くなる」「涙が出る」などの身体的反応が起こることもある。

▼幸福は、楽しさよりもさらに深い自己催眠状態

幸福は、「楽しさ」を進化させた感情であるといえます。幸福も、人が進化の過程で作りだしたものであり、本能に基づいた感情ではありません。そして、脳内にドーパミンが放出されて変性意識状態（いわゆるトランス状態）に入り、自己催眠にかかることによって生まれます。

しかし幸福の場合は、さらに深く催眠がかかっており、さめにくくなっています。そのため、楽しさに比べ、幸福は長く続く傾向にあります。

なお、人が幸福を感じるとき、脳内の前頭前野眼窩内側部という部位が活性化することがわかっています。

CamScannerでスキャン

客観的には不幸な状況なのに、本人は幸福なこともある

幸福を感じている間、ネガティブな感情は抑えられ、楽しい状態、嬉しい状態、幸せな状態がずっと続きます。これは、本人にとっては決して悪くない状態ですが、第三者からは疑問視されることもしばしばあります。

たとえば、暴力をふるう、浮気を繰り返す、働きもせずにお金をせびるなど、問題の多い恋人と別れられない人。周りは「早く別れたらいいのに」と思っているのに、当の本人は「相手を支えられるのは自分だけだ」と、幸福を感じていたりします。また、悪質なカルト宗教やマルチ商法の団体にハマり、多額のお金をむしり取られている人なども、きっとその団体にお金を使うことを、幸せに思っているでしょう。

客観的に見れば、明らかに「不幸」な状況なのに、本人が幸福を感じてしまうのは、自己催眠にかかっており、物理的な現実よりも、脳による意味づけに臨場感を覚えているからです。

洗脳によって生まれる幸福もある

幸福を感じるよう催眠をかけるのは自分自身ですが、「何に幸福を感じるか」を決めているのは、身の回りの他者であることが少なくありません。それが、幸福の恐ろしいところです。先に挙げた例でいえば、問題の多い恋人も、おそらく最初は優しかったでしょうし、カルト宗教やマルチ商法の団体も、その人にとって心が落ち着く場所だったかもしれません。そこで一度強烈なドーパミンが放出されると、人はその幸福感を失うことをおそれ、自分に、より強く催眠をかけるようになります。恋人の問題行動や団体からの搾取がエスカレートしても、「自分はひどい目に遭っている」「自分は搾取されている」という物理的な現実より、恋人や団体から発される「2人が一緒にいることが、お互いにとって幸福なのだ」「団体にお金を使うことが、幸福につながる」といったメッセージの方に、臨場感を覚えようとしてしまうのです。

これが、いわゆる「洗脳」のプロセスです。

CamScannerでスキャン

本当はもっと恐ろしい、社会による洗脳

マルチ商法など、実体のある他者による洗脳は、まだマシだといえるでしょう。悪質な分、何らかのきっかけで冷静さを取り戻しさえすれば、洗脳から解放される可能性が高いからです。

むしろ怖いのは、社会による洗脳の方かもしれません。

かつて日本には、「白黒テレビ、洗濯機、冷蔵庫の『三種の神器』が揃えば幸福である」「いい学校を出ていい会社に入れば幸福である」と広く信じられていた時代がありました。また、今でも「お金持ちになれば幸福である」と考えている人は少なくないでしょう。

これらももちろん、洗脳です。三種の神器を手に入れたり、いい学校、いい会社に入ったり、お金持ちになったりすることで本当に幸福が得られるとは限りません。ところが、人々は社会から与えられるメッセージを受け入れ、「～すれば幸福である」と自己催眠をかけてしまっているのです。

幸福という感情との付き合い方

ここでは、幸福という感情との付き合い方を、紹介しましょう。

1 「常識」という名の洗脳から解放されるには

現在、「常識」と言われているものの多くは、社会からのメッセージと自己催眠によって作り出されたもの、つまり社会による洗脳の結果にすぎません。しかし、あまりにも世の中に深く広く浸透してしまっているため、人が常識という名の洗脳から解放されるのは、とても困難です。

常識にがんじがらめになって苦しんでいる人、「いい学校、いい会社に入る」「お金持ちになる」という、社会から押し付けられた幸福を得るのに疲れてしまっている人は、ぜひ現状の外にゴールを設定してみてください。現状の中にゴールを設けてしまうと、結局、常識から離れることができないからです。

CamScannerでスキャン



2 「中観」によって、幸福とうまく付き合う

これまで見てきたように、幸福もまた幻の感情であり、「怪しい」幸福もたくさんあります。しかし幸福は、人が前向きに生きていくうえで必要でもあります。大事なのは、幸福とうまく付き合うことなのです。

そこで参考にしたいのが、仏教の「空観、仮観、中観」という考え方です。

空観、仮観、中観はいずれも、宇宙や世界を捉える観方、考え方です。空観は「この世のすべてのものや現象は『空』であり、実態がない」とする観方であり、仮観は「この世のすべてのものや現象の役割を積極的に認める」観方、中観は「空観と仮観の間に立ち、両方を同時に成り立たせる」観方です。

幸福を例に挙げると、「幸福というのは実態のない、はかなくむなしいものである」と考えるのが空観、「とにかく積極的に幸福を追い求めよう」と考えるのが仮観、「はかなくむなしいものであることをしっかり認識したうえで、それでも幸福を求めよう」と考えるのが中観です。このうち、空観だけだと人も人類も進歩せず、仮観だけだと、他者や社会から押し付けられた幸福に振り回されることになりかねません。

そこでおすすめしたいのが、中観によって幸福をとらえることです。冷静さを持ち、「怪しい」幸福をしっかり見極めつつ、自分にとっての本当の幸福＝ゴールを目指すのが、もっとも賢い幸福との付き合い方だといえるでしょう。

CamScannerでスキャン

【安心】

anshin



「安心」とは

心配ごとや不安がなく、心が安らかな状態。不安や恐怖と対極にあり、人間を興奮状態にする脳内物質も分泌されていない、平穏な心持ち。

CamScannerでスキャン

生物にとって、安心はとても大事な情報

「安心感を抱く」こと。それはつまり、「不安や恐怖などを感じない」ことでもあります。安心感を抱いているとき、アドレナリンやノルアドレナリンなどはほとんど分泌されていないはずです。

「自分がいる場所に安心感を抱ける」「一緒にいる相手に安心感を抱ける」という情報は、自分の身や種を守らなければならない生物にとって、非常に重要です。

人間の安心感は、高度に情報化されている

「何によって安心感を得るか」は、人間と、それ以外の動物で、やや異なります。

人間以外の動物は「目の前にいる相手が、自分に害を及ぼす存在とならないこと」「巣をつくろうとしている場所の周辺に、敵や危険なものが存在しないこと」など、物理的な条件が満たされることによって、安心感を得ます。

これに対し、前頭前野が発達した人間が抱く安心感は、高度に情報化されています。

もちろん、「自分や家族の心身に対し、危険が及ぶリスクが低いときに安心感を抱く」という基本は変わりません。

しかし人間の場合、「自分や家族の身を守る腕力がある」「丈夫で堅固な家に住んでいる」といった物理空間での安心感よりも、「どんなトラブルが起きても解決してくれる、優秀な弁護士を雇っている」「耐震構造やセキュリティがしっかりしている、高級マンションに住んでいる」といった情報空間での安心感を、より重視する傾向にあります。

ただ、いくらマンション自体に耐震性があっても、地震によって液状化する土地に建っていては意味がありませんし、優秀な弁護士が、必ず訴訟に勝ってくれるという保証もありません。したがって、仮に安心感を得たとしても、それがまやかしである可能性は十分にあるといえます。

似ているようでまったく違う、「安心」と「リラックス」



「安心している」状態と、「リラックスしている」状態は、似ているようで、実は異なります。

安心というのは、基本的には心の状態を指す言葉です。そしてリラックスというのは、副交感神経が優位になっている、身体の状態を指します。たとえ何らかの不安を抱えていても、お風呂に浸かったり、ゆったりした音楽を聴いたりすることで、身体をリラックスさせることは可能ですし、逆に安心感を抱きながら、一時的に緊張する、つまり交感神経が優位になることもあります。「自宅の台所で料理をしているとき、その場所に対しては安心感を抱いてはいるけれど、揚げ物をする一瞬だけ緊張する」という人は少なくないでしょう。

このように、日常用語の中には、定義があいまいなまま使われている言葉が、実はたくさんあるのです。

CamScannerでスキャン



安心という感情の心理的側面

人は、想定しうるリスクの2倍の保障がなければ、安心できない

物理空間における不安と違い、情報空間における不安には実体がなく、漠然としていて、際限がありません。

たとえば現代の日本には、餓死する人はほとんどいません。たとえ貧しくても、公的な制度を利用できれば、飢え死にはしないはずです。それでも人々が、より多くのお金を稼ごうと一生懸命働くのは、安心感がほしいからです。

一説によると、人は、想定しうるリスクの2倍の保障がなければ、安心できないそうです。つまり、生活面での安心を得ようと思ったら、生涯にかかると考えられる生活費の倍のお金が必要となります。

それでも安心できなかったら

しかしたとえそれだけのお金が手に入ったとしても、つい「想定以上に長生きするかもしれない」「インフレが起こるかもしれない」と考えてしまい、安心できない人もいるでしょう。

こうした不安を抱え、なかなか安心感が得られないという人は、ぜひ「不安」の項目を読んでみてください。不安な気持ちを解消する方法を紹介しています。



CamScannerでスキャン

【愛しさ】
itoshisa



「愛しさ」とは

人やものなどをかわいらしく思い、大切にする気持ち。愛しさという感情の基になっているのは、「自分の子どもを大事に思う」という、本能的な情動。

愛しさは、「子ども優先回路」から生まれた感情

愛しさは、およそどんな種も持っている感情といえるでしょう。自然界では、生物は、限りある食料や水を、家族や集団で分け合って生きています。その際、大人と子どもが本気で取りあえば、当然、身体の大きな大人が有利ですが、それでは種が絶滅してしまいます。

そこで、種を守るため、脳内に組み込まれたのが、「親が子を大事に思い、何においても子を優先させる」という回路です。この「子ども優先回路」は、進化の過程で生き残ってきた種には必ず存在しています。

最近のｆＭＲＩ（ＭＲＩを使った脳活動の計測）研究

では、妊娠中は社会活動に係る部位の灰白質量（かいはくしつりょう）に、はっきりと変化が表れることが確認されています。愛しさは、そもそもはこの子ども優先回路から生まれた感情であり、愛しさを感じると、脳内にはドーパミンやエンドルフィンなどが放出されます。

回路が独り歩きすると、さまざまな対象に愛しさを感じるようになる

一度脳内に回路ができると、やがてその回路はさまざまな働きをするようになります。たとえば、子ども優先回路が組み込まれた生物は、自分の子どもだけでなく、他者の子や子ども世代全般に対し、愛しさを感じるようになります。これは、互いに守りあい、支えあわなければ、自然界で生き残り、種を保存できないからです。

配偶者に愛しさを感じるのも、子ども優先回路が関係しています。脳が配偶者に対し、「協力して子どもを作り、育てる（可能性のある）相手である」という意味づけをするため、「子どもと同じように大事にしなければならない」という意識が働き、愛しさという感情が引き起こされるのです。

さらに回路が独り歩きすると、脳は「大事な存在である」と判断したあらゆる相手に対し、愛しさを感じさせるようになります。友人や恋人、草花やペット、中には道端の石や愛用しているパソコンなどの無機物に、愛しいという感情を抱く人もいるでしょう。

子どもができると、子ども優先回路は強化される

なお、子どもができると、セロトニンやオキシトシンなど、脳内物質の組み合わせが変わり、子ども優先回路がさらに強化されることがわかっています。

独身時代は子ども嫌いだったのに、結婚し出産したのを機に、自分の子どもだけでなく、他人の子どももかわいく思えるようになることがあるのは、そのためです。

また、子どもが生まれることによって回路が強化されるのは、妊娠・出産を行う女性（メス）だけではありません。パートナーが子どもを生むと、実際には妊娠・出産を経験していない男子（オス）の回路も変わります。

CamScannerでスキャン

ほかの感情が、愛しさを凌駕することもある

「自分の子どもが愛しい」は正常？

自分の子どもに対し、愛しさを感じなくなるのは、生物学的には難しく、めったにないことです。ただ、子ども優先回路の強さや愛しさを感じる度合いには、もちろん個体差があります。妊娠・出産を経験していなくても、もともと子どもが好きな人もいれば、自分の子どもに対しても愛しさが感じられないという人もいるでしょう。

不倫、ギャンブル……強烈な感情に負けてしまうことも

利己的な心や煩悩が、愛しさを凌駕してしまうこともあります。愛しさも、しょせんは感情の一つにすぎません。ほかの感情が思いきり高まっているときには、つい置き去りにされてしまうのです。

たとえば、不倫の恋によって得られる喜びや幸福などが、子どもへの愛しさを上回った場合、人は「子どもをおいて家出をする」という行動に出ます。お金に対する欲望や執着が愛しさを上回れば、親子間で金銭トラブルが発生することもあるでしょう。

特に恐ろしいのが、ギャンブルです。子どもを車に残したまま、パチンコに夢中になってしまう親がいますが、彼らが子どもに愛しさを感じていないわけではありません。ただ、ギャンブルをするとドーパミンが過剰に放出されるため、ほかの感情がすべて、忘れ去られてしまうのです。





愛しさをコントロールする方法

ここでは、愛しさをコントロールする方法を紹介しましょう。



愛しさはとても大事な感情ですが、あまりにも強すぎてコントロールがきかなくなると、ときに問題を起こすことがあります。自分の子どもを愛しく思うあまり、過保護になってしまったり、いわゆる「モンスターペアレント」になってしまったり、恋人を愛しく思うあまり、ストーカーのようになってしまったりするのは、考えものです。

そのような事態を避けるためには、愛しさという感情を、一つの対象だけに集中させないようにすることです。子どもへの愛しさが強すぎるようであれば、ペットを飼ってみる。恋人への愛しさが強すぎるようであれば、仕事や趣味に没頭してみるなど、できるだけ分散させるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

【癒し】
iyashi



「癒し」とは
病気や傷、苦しみ、悲しみなどが治ること。癒しの感情には、セロトニン、オキシトシンといった脳内物質が深く関わっている。

ブームにもなった「癒し」

1990年代終盤ごろ、「癒し」をテーマにした書籍や雑誌の記事、テレビ番組などが多く出回ったり、癒しグッズや癒しスポットがもてはやされたりした、いわゆる「癒しブーム」が起こりました。以後、「癒し」という言葉が当たり前のように使われるようになり、今でも「山や森、南の海に行って癒される」「温泉に入って癒される」あるいは「ペットに癒される」「マッサージで癒される」といった表現をよく耳にします。

しかし、「癒し」という言葉の意味を正確に把握している人は、少ないのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

身体の癒しと心の癒し

ひと口に「癒し」といっても、その中身は2つに大きく分けることができます。

一つは、身体の癒し。身体の疲れをとることや、交感神経優位な状態を副交感神経優位な状態にすること、つまりリラックス状態にすることを指します。温泉やマッサージなどによって癒されるのは、主に身体です。

そしてもう一つは、心（感情）の癒し。心の疲れをとることや、ストレスを軽減したり、なくしたりすることを指します。大自然に包まれたり、ペットを飼ったりすることによって癒されるのは、主に心であるといえるでしょう。

もちろん、身体と心（感情）は密接に関わりあっています。身体が疲れているときは心も疲れており、ストレスを軽減させることは、身体をリラックスさせることにもつながります。逆も然りです。身体が疲れから解放されてリラックスすれば、ストレスが減り、心も癒されます。

「癒しホルモン」のセロトニンとオキシトシン

癒しと深く関わっている脳内物質は、セロトニンとオキシトシンです。

いずれも、体内でさまざまな働きをしていますが、心身の安定にも大きく関与しており、「幸せホルモン」「癒しホルモン」ともいわれています。

セロトニンには、前頭前野を活性化させ、海馬や扁桃体の過剰な働きを抑えたり、ドーパミンやノルアドレナリンなどの暴走を抑えたりする作用があります。

そのため、セロトニンが不足すると、思考能力や意欲が低下する、感情の起伏が激しくなる、交感神経が優位になる、などの状態があらわれやすくなります。

また、オキシトシンには、セロトニンを活性化させたり、副交感神経系を刺激して脳の疲れをとり、ストレスへの耐性を強めたりする働きがあります。

癒しの感情はただの気分の問題ではなく、脳内物質がかなり深く関係しているといえます。



ストレスが、セロトニンやオキシトシンを減少させる

セロトニンやオキシトシンの分泌量は、睡眠不足や運動不足、食事の偏り、そして慢性的にストレスを受け続けたりすることで減少します。

つまり、不規則な生活やストレスなどによってセロトニンやオキシトシンが不足すると、精神が不安定になったり交感神経が優位になったりして、脳や身体がゆっくり休むことができなくなります。そのため、さらに疲れやストレスがたまって、セロトニンやオキシトシンが減少する……という悪循環が起きやすくなるのです。

しかし、何らかの行為によって心身の疲れやストレスが軽減されれば、セロトニンやオキシトシンなどの減少が抑えられ、精神が安定し、身体もリラックスした状態を取り戻します。そのようなとき、人は「癒された」と感じるのです。

現代人の「癒し」との付き合い方

ここでは、現代人の「癒し」との付き合い方を2つ、紹介しましょう。

1 身体を癒すのに「癒し」は必要ない

身体を癒すことは、もちろん大事です。「緊張」の項でも述べましたが、現代人の身体は、環境の変化にうまく適応できておらず、常にストレスにさらされ、緊張状態にあります。交感神経優位になっている身体を、意識的に副交感神経優位にするのは、心身の健やかさを保つうえで重要です。

ただ、現代人が「身体の疲れ」だと思っている状態の多くは、単なる体力不足です。あまり身体を動かさない割に、カロリーの高い食事をとっていたり、睡眠時間を削ったりしているから、エネルギーが足りず、身体が疲れているように感じてしまうのです。もちろん、不規則な生活や食事の偏りは、セロトニンなどが不足する原因ともなります。

そのような場合に必要なのは、温泉やマッサージではありません。適度な運動と、栄養価の高い食事、十分な睡眠です。

CamScannerでスキャン





2 「ストレス社会」という幻想を認識する

「現代社会はストレス社会である」とよく言われますが、今、日本人が抱えている心の疲れやストレスは、実はそれほど深刻ではありません。厳格な身分制度にがんじがらめに縛られていた江戸時代や、絶えず空襲におびえていた戦時中に比べれば、ストレスははるかに少ないのではないでしょうか。

つまり、「癒し（癒される）」というのは、平和で文明的な社会だからこそ生まれる、贅沢な感情であるといえます。命の危険にさらされながら過ごしていたら、とても自然やペットに触れたぐらいで「癒された」と感じることはないでしょう。

癒しブームというのは、あくまでも消費を促すためのキャンペーンにすぎません。娯楽として温泉やマッサージに行ったり、自然やペットに触れたりするのは自由ですが、メディアの情報に振り回され、必要以上に「自分たちは疲れている」「自分たちはストレスを抱えている」などと思い込むのはやめましょう。

CamScannerでスキャン

【感謝】

kansha



「感謝」とは
相手の行為によって、自分が恩恵や利益を受けたことを積極的に評価し、ありがたく感じる気持ち。気持ちを何らかの形で示したり、礼を言ったりすることにより、その感情を表現することが多い。

感謝をすると、自分自身も幸せな気持ちになる？

「感謝」という感情は、非常に良いもの、美しいものとしてとらえられがちです。生き方を説いた本などには、必ず「身のまわりの人に感謝しましょう」「生きていること、生かされていることに感謝しましょう」といった言葉が書かれているはずです。

また、何かに感謝したときには、脳内に、気分を良くしたり、免疫力を高めたりする働きがあることで知られる神経伝達物質ベータエンドルフィンが分泌され、感謝の感情を持った自分自身も幸せな気持ちになるといわれています。

感謝は、受け取った厚意への対価にすぎない

ウェットなイメージの強い「感謝」ですが、実は本来、非常にドライな感情です。

たとえば、欧米のレストランで食事をした場合。客は飲食の代金とは別に、ウエイターから受けたサービスへの感謝の気持ちを、チップという形にして渡します。その額が規定以下もしくは規定通りであれば、ウエイターは無言で受け取るか、無愛想に「サンキュー」と言うだけでしょう。

しかしチップが規定以上の額であれば、満面の笑顔で、心からの感謝をこめて「サンキュー」と言うはずです。このとき、ウエイターは、自分が提供したサービス以上の対価を受け取ったと感じ、そのギャップを、「相手に対する感謝」によって埋めているのです。

つまり、感謝という感情は、相手から受けた厚意への対価であり、貨幣に換算されることもあれば、貨幣の代わりに用いられることもあるのです。

日本社会の特殊な事情

日本の場合はどうでしょう。

日本にはチップという制度はありません。それどころか、飲食店の経営者や店員は、ときには受け取る対価以上のサービスを提供していても、必ず客に対し、感謝の言葉を述べます。

このようなことが起こるのはなぜでしょう。それは、「サービスを提供する側（店）とサービスを受け取る側（客）は対等である」と考えられている欧米とは違って、日本社会には「お客さまは神さまである」という考えが浸透しており、サービスを受け取る側の立場が高く設定されているからです。

しかも日本社会は、儒教の影響を強く受けており、「上の立場」の人間がしてくれたことに対しては、無条件で感謝をしなければならないという意識が働いています。そのため店側は、額はどうあれ、まずはお金が支払われたことに対し、感謝の気持ちを示すのです。

「お互いに感謝し合う」のも、日本特有の現象

「お客さまは神さまである」という考えがある一方で、日本には「人はお互いに感謝し合うべきである」という文化も根強く残っています。そのため、客は客で、飲食やサービスへの対価を十分に支払っている場合であっても、店側に感謝の言葉を述べることが少なくありません。

また、ビジネスメールが必ず「いつもお世話になっております」の一言で始まる国は、ほかにはありません。部下は上司の指示に従って動き、上司は部下のサポートをしただけなのに、互いに「ありがとう」と言い合ったり、親が家事の手伝いをした子どもに、子どもが自分を育てている親に感謝したりすることが多いのも、日本独自の現象だといえるでしょう。

日本人の「感謝」論

感謝し合うことは、厚意への対価を相殺すること

日本における感謝のあり方を「美徳である」と考える人もいるかもしれませんが、日本であれ欧米であれ、「感謝という感情が、相手から受けた厚意への対価である」という基本的な事実は変わりません。

近年、日本の「おもてなし文化」が話題になっています。もしかしたら欧米の人は、日本の飲食店などで、無償で「感謝」を得られることに驚いたり、喜びを感じたりするかもしれません。しかし日本人は日本人で、お互いに「ありがとう」と言い合うことで、感謝という対価を相殺しているだけなのです。

チップなど、お金を使わずに厚意への対価をやりとりしている日本人は、もっともうまく、そしてずるく「感謝」という感情を利用している民族であるといえるかもしれません。



CamScannerでスキャン





「厚意のもらい逃げ」は許されない

「感謝し合う」ことが当たり前になっている日本人は、「厚意のもらい逃げ」に対して、ほかの国の人以上にシビアだといえるかもしれません。

たとえば、前からやってくる人や車に道を譲ったにもかかわらず、感謝の言葉が返ってこなかったとき。あるいは、試験前に、友人にノートを貸してあげたのに、「ありがとう」の一言もなく、ただノートだけが返ってきたとき。もしあなたが不愉快な気分になったり、相手に腹を立てたりしたなら、自分が「道を譲る」「ノートを貸す」という行為に対し、感謝という対価を求めていた証拠です。

「客と店」「上司と部下」「親と子」といった上下関係があれば、上の立場の人間が下の人間に感謝を示さないのは許されますが、対等な相手に無償で提供したものに対し、感謝という対価が返ってこないのは、食い逃げや万引きと同様、許されないことなのです。

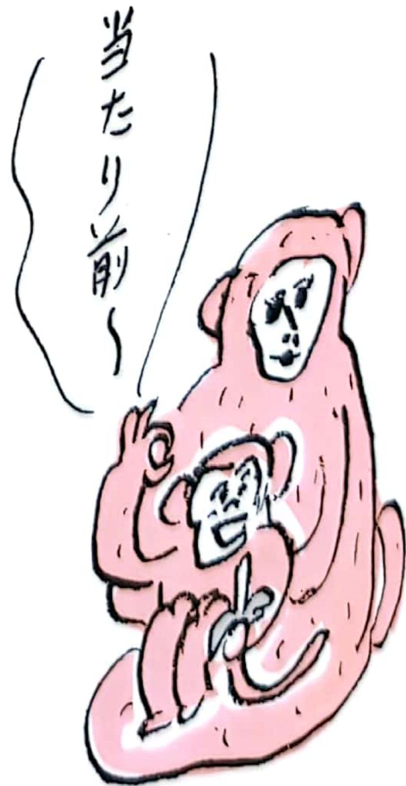
動物の世界には「感謝」は存在しない

このように、感謝は高度に情報化された、非常に人間的な感情です。

人間以外の動物には、おそらく基本的には、感謝という感情はないはずです。

たとえば、動物の親が子どもに餌を運ぶのは、あくまでも本能に基づいての行動であり、子どももそれに対し、感謝をするということはありません。しかし生物学的に見れば、親はその行為によって、「種を保存させる」という対価を得ています。

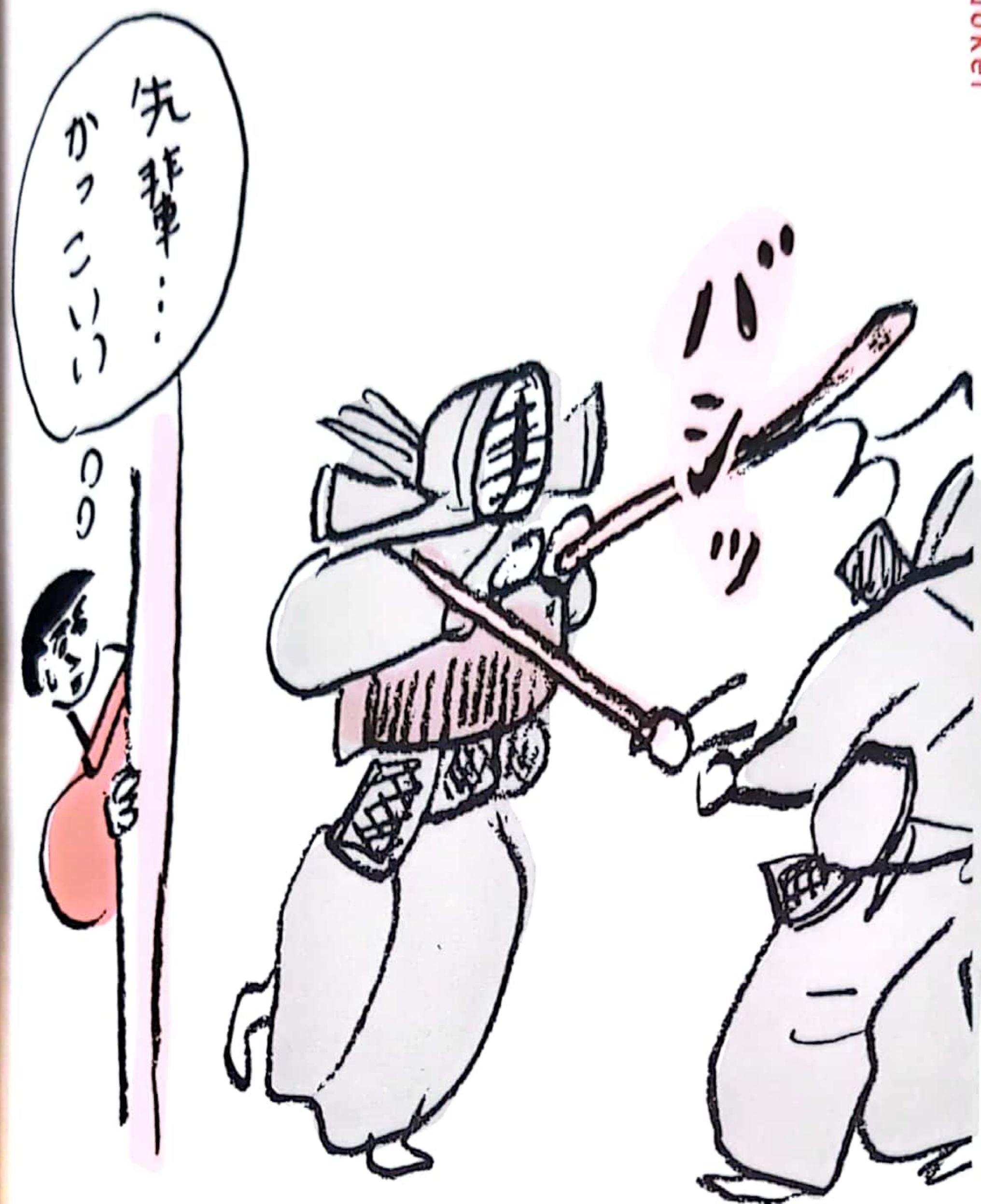
人間以外の動物の世界には、「感謝」などという情報上の対価は存在せず、ただ物理的な対価があるだけなのです。



CamScannerでスキャン

【憧憬】

shokei / dokei



「憧憬」とは

理想とする物事や人物に強く心を惹かれ、思い焦がれたり、志したりすること。あこがれ。

CamScannerでスキャン

子どもが「憧れる」対象は幅広い

どのような対象に「憧憬」という感情を抱くかは、子どもと大人で大きく異なります。

子どもは、さまざまな対象に幅広く憧れます。「すごい」「かっこいい」と思った象徴的な人物や物事であれば、何に対しても憧れを持ちます。親や同級生、部活の先輩、先生といった、身近な人に憧れることもあれば、国内外の大スターやアメリカの大統領、アニメのキャラクターや戦隊ヒーローなどに憧れることもあるでしょう。人物以外であれば、たとえば宇宙旅行やタイムトラベルなんかに憧れたりすることもあるかもしれません。

子どものうちは、自分の能力や適性と社会の現実を考え合わせて、「自分の理想の姿」を冷静に思い描くことは、ほとんどありません。そのため、現実的に達成可能かどうかを考慮せず、幅広い事柄に対して、憧憬を抱くのです。

大人は達成可能な事柄だけに憧れる

逆に、大人にとって憧れの対象となるのは、会社の先輩や上司、メディアなどで取り上げられている優秀な経営者、あるいはせいぜい、立志伝中の人物などでしょう。頑張れば手に入りそうなものやライフスタイルに、憧れを抱く人もいるかもしれません。

歳をとり、経験や知識が増えてくると、人はどうしても、「現実社会の中で、自分にはどれだけのことが達成可能か」を考えるようになります。そして、そのときの自分にとって達成可能な事柄のうち、ベストなものに憧れるようになるのです。大人が、アメリカの大統領やアニメのキャラクターなど、自分に「なれる」可能性がないものに本気で憧れることは、基本的にはありません。

もしもそういったものに憧れの感情を抱いたとしたならば、それは、心のどこかで「なれる」と思っているのでしょう。



CamScannerでスキャン

憧憬と嫉妬は裏表の感情

実は、大人の憧憬のあり方は、「嫉妬」と似ています。
大人にとっては、憧憬も嫉妬も、「自分よりも恵まれている」「自分よりも優れている」と感じ、かつ「自分にも手が届く」「自分にもなれる」と思っている相手にしか抱かない感情だからです。

もちろん中には、到底手の届きそうにない人、たとえば社会的に成功をおさめている人や、メディアにとりあげられている有名人に対し、「あの程度の才能で成功するなんて許せない」「あの程度のルックスでちやほやされるなんて許せない」と嫉妬の念を抱く人もいます。しかしその根底には、「もしかしたら自分も、彼らのようになれたかもしれないのに」という思い込みがあるのです。

嫉妬はまさに、憧憬の裏返しの感情であるといえるでしょう。

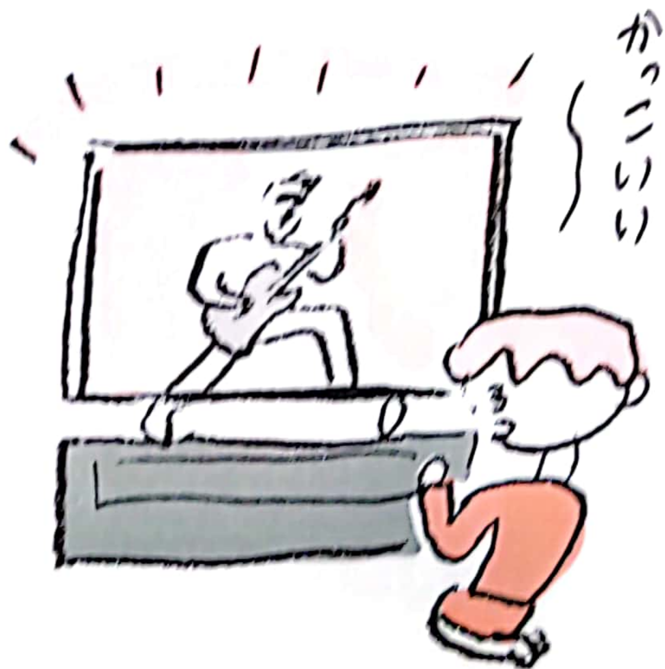
憧憬という感情との付き合い方

ここでは、憧憬という感情との付き合い方を2つ、紹介しましょう。

1 憧れをゴール設定に有効に使う

人物であれライフスタイルであれ、何かに対して憧れを持つことは、自分の理想のゴールを具体的に設定するうえでも、非常に有効です。

しかし、それが嫉妬の感情に変わると、前向きな行動を阻害してしまうため、前頭前野を働かせ、ゴール設定を見直す必要があります。詳しくは「嫉妬」の項を参照してみてください。



CamScannerでスキャン





2 「憧れの人のようになりたい」と思ってはいけない

ゴールは常に「現状の外」に設定するのが基本です。憧れの感情は、先輩や上司といった「現状の内側」の人ではなく、まったく畑違いの人や、それこそ現段階では「手が届かない」と思っている人など、外側の人に抱くようにしましょう。

また、ゴールを設定する際に、「あの人のようになりたい」などと考えてはいけません。それは、本当の意味で、自分自身のゴールにはなりえないからです。

人はみな異なる人格を持っており、どんなに頑張っても、完全に「その人」になることはできません。「あの人のようになりたい」と必死で頑張っても、結局は憧れの相手の劣化版コピーにしかなれないのです。それでは、永遠に「自分はあの人にはかなわない」という思いを抱き続けることになり、結局、自己評価を下げてしまいます。

もし憧れる人がいるなら、ぜひ「その人を超えること」を目指し、自分だけのゴールを設定してください。

CamScannerでスキャン

【好奇心】

kokishin



「好奇心」とは

新しいものを好み、自分にとって珍しいことや未知のことに対し、強い関心や興味を持つ心。物事を探求しようとする心。人それぞれ、ドーパミンの分泌量によってその度合いは異なる。

CamScannerでスキャン

好奇心はホメオスタシス活動の一部

一般的に、「好奇心がある人」は、「行動力がある人」「知性が高い人」と評価されがちです。

しかし生物学的にみると、好奇心、すなわち「知りたい」という感情は、あくまでも、ホメオスタシス活動の一部にすぎません。

「恥」の項でも述べたように、生物は常に、自分と環境との間で情報のやりとりをし、環境に何らかの変化が起これば、すぐに対応して、生体としての恒常性を維持しようとします。これがホメオスタシスであり、生き残るためには不可欠な活動です。

そして、環境との間でやりとりされるのは、温度や湿度、地形など、物理的な情報だけではありません。特に人間の場合は、周囲の人との関係性や、本から得た知識など、より抽象度の高い情報をも取り入れて、自我や世界観、認識パターン（ブリーフシステム）を構築し、日々更新し続けています。

生物はみな、生き残るために、環境を知ろうとする

「好奇心に基づいた行動」に見えるものは、実はこの、ホメオスタシスのための、ブリーフシステムの更新活動です。引っ越したときに、犬や猫などのペットは新しい家を隅々まで見て回ります。これは、自分の生命を守るため、「ここに餌を隠せるか」「ここに敵はいないか」など、新しい環境を偵察し、情報を自分の中に取り入れ、ブリーフシステムを更新しているのです。

人間の場合も同様です。知識や分別のない小さい子どもにフタの閉まった箱を渡すと、十中八九、こじ開けようとするでしょう。大人でも、「好奇心が強い」と言われる人たちは、見えないものを見ようとしたり、貪欲に知識を仕入れたり、やったことのないことに積極的に取り組んだりします。それらの根底にあるのは、「生き残るために、自分の周りにあるもの（環境）をできるだけ知っておきたい」という本能的な欲求であり、それを人は「好奇心」と呼んでいるのです。

CamScannerでスキャン

好奇心の強さは、ドーパミンの量に左右される

好奇心は生存本能に基づいた、本来は誰にでもある感情であり、なくなることもありません。

ただ、ブリーフシステムの更新活動は物理的・精神的な運動を伴い、非常にエネルギーを消費しますし、大量のドーパミンも必要とします。そのため、体力やドーパミンの分泌量によって、好奇心の度合いは大きく変わります。

たとえば、好奇心が旺盛な人は、エネルギッシュでドーパミンの分泌が多く、やや多動な傾向があります。

もちろん好奇心があることは、本人にとっては何の問題もありません。得た情報を適切に活かすことができれば、社会を生き抜くうえでメリットが大きいはずです。

しかし、何でも知りたがったり、思い立ったらすぐに行動に移してしまったりするため、周りがふりまわされ、迷惑をこうむってしまうことが、少なくありません

逆に、ドーパミンの分泌が少ない人は、「新しいことをしたい」「何かを知りたい」といった意欲も少なくなりがちです。



CamScannerでスキャン



好奇心を上手に使って活き活きと生きる

ここでは、好奇心を上手に使って活き活きと生きる方法を紹介しましょう。

好奇心を失うことは、生きるのをやめること

歳をとると好奇心が衰えるのは、「自分という個体が生き残ることをやめよう」という本能が働くからです。

次の世代を育て、種を存続させるため、歳をとった生物は必ず死にます。普通は、子ども世代が成体になるころに、親世代が死ぬようにプログラミングされていますが、人間の場合は成長が遅いため、孫世代が成人するころに、祖父母の世代が死ぬようになっています。

そのための準備の一つが、好奇心を失うこと。つまり、ブリーフシステムの更新をやめ、生き残るための活動をやめることなのです。

好奇心を失うことは、ゆるやかな自殺の始まりであるといってもよいでしょう。実際、好奇心を失うと、人は１年半で死んでしまうともいわれています。

また好奇心を失った人、つまり未来志向でない人、新しいことへのチャレンジ精神が欠けている人は、社会においても居場所を失っていきます。

好奇心を保ち続けるには

いくつになっても好奇心を持ち続けたいか、それとも、ある程度の年齢になったら、新しいことを知ろうとしたりやろうとしたりせず、静かに暮らしたいか。そのあたりの価値観は、人によって異なるでしょうが、まだ元気に動き回れる年齢であれば、あるいは少しでも「長生きしたい」という思いがあるならば、好奇心を失ってはいけません。

好奇心を持ち続けるために必要なのは、本書で何度も紹介していますが、現状の外にゴールを設定することです。

たとえば、会社員が「社内で出世したい」と考え、そのゴールを達成するために行動しても、日々の生活はほとんど変わらないでしょう。しかし会社員が「俳優になりたい」と考え、行動を起こせば、新しい世界が目の前に開け、好奇心を持たずにはいられないはずです。

世界観がガラリと変わり、ブリーフシステムが大幅に更新されれば、脳は新しい世界を「自分の居場所（コンフォートゾーン）」として認識するようになりますが、ブリーフシステムがほとんど更新されなければ、ホメオスタシスの強い力により、いつまでもいまの状態を維持しようとします。そして、現状の中にゴールを設定するのは、「ブリーフシステムをほとんど更新しない」のと同じことであり、「新しいものはいらない」「昨日も今日も明日も同じでいい」「未来はいらない」と考えているのと同じことなのです。

【名誉心】

meiyoshin



「名誉心」とは

名誉（自分の能力や行為に対する良い評判や評価）を重んじ、名誉を手に入れようとする気持ち。

名誉心は、身も心も「奴隷」となっていることの証

正確にいえば、人に名誉心が生まれるのは、大人になってからです。

もちろん、子どものころに親や友だち、学校の先生などから褒められたい、と思うことはあるでしょう。しかし、褒められることを「名誉だ」などと思うのは、大人だけです。

そして名誉心というのは、自分が身も心も「奴隷」となっていることの証です。なぜなら名誉心は、「権力」から与えられるものを、何の疑問もなく「ありがたい」「欲しい」と思ったときに抱く感情だからです。

社会には、人を奴隷化する仕掛けがたくさんある

奴隷というのはみじめなものです。心身を拘束され、選択の自由もなく、やりたくもないことをやらされる毎日。生まれつき「奴隷になりたい」と思っている人など、基本的にはいないはずです。

しかし支配されることに慣れきってしまうと、人は奴隷でいることを心地よく感じるようになり、時間、信念、命など、自分の大事なものを、自ら支配者側に渡すようになります。奴隷でいることがコンフォートゾーンとなり、その状態にとどまらせようと、ホメオスタシスが働くからです。

現代社会にも、人々を奴隷化して支配し、自由を奪い、真に自分らしい人生を送れないようにするための仕掛けがたくさんあります。その中でいい思いができるのは、0・0000001%くらいの、ほんの一握りの人だけです。

そして名誉心という感情もまた、支配に利用されてい

ます。

奴隷たちは、自分の鎖の上等さを自慢し合う

奴隷たちは、「自分の鎖がいかに上等か」を自慢し合うといいます。「奴隷の中で、自分の方が待遇が良い」「主人から目をかけられている」と感じると、嬉しくなってしまうのです。

このように、奴隷同士が主人の寵愛をめぐって競い合ってくれるのは、支配者にとっては願ってもないことです。奴隷たちがどんどん従順になり、やる気を出して働いてくれるからです。

名誉はまさに、鎖の象徴です。戦時中の軍隊では、「名誉」を得るために、たくさんの兵士が死んでいきました。またノーベル賞や勲章、各団体の「名誉会員」といった賞や章や地位は、支配者が奴隷に与える、上等の鎖のようなものです。そのような鎖を素直にありがたがる感情、すなわち名誉心は、支配されることを全面的に受け入れて、初めて生まれます。

CamScannerでスキャン

人間には、奴隷化しない生き方を選ぶことができる

支配され奴隷となることに甘んじてしまう人が多いのは、ある意味、仕方がないことかもしれません。

というのも、あらゆる生物の中に、そうした遺伝子が組み込まれているからです。奴隷化し、与えられた役割を淡々とこなす個体が多い方が、種としては生き延びやすいのです。働き蟻や働き蜂がせっせと働かなければ、蟻や蜂はとっくに滅びていたでしょうし、生殖を担わされている女王蟻や女王蜂もまた、「種」というものに仕える奴隷だといえます。

しかし人間は、思考や意思によって、本能や感情に振り回されずに生きることができます。特に現代の日本社会は、厳しい身分制度があるわけでもなく、法律によって行動ががんじがらめに制限されているわけでもありません。奴隷化することを良しとしない生き方を選ぶことも、十分可能なのです。



CamScannerでスキャン



名誉心との付き合い方

ここでは、名誉心との付き合い方を2つ、紹介しましょう。

1 賞や勲章を与えられることになったら

自分という存在に自信を持ち、自分の目指すゴールだけを見つめて生きている人であれば、たとえ権威ある賞や勲章などを与えられることになっても、戸惑いやためらい、嫌悪感などを覚えるでしょう。実際、ノーベル賞を辞退した人も、過去に何人かいます。

あるいは、心の中で「こんなものもらっても、まったく嬉しくない」と思いながら、「もらっておけば商売に利用できる」「要りません、というのも、いささか子どもじみている」といった考えから、受け取っている人もいるかもしれません。

こうした人たちは、奴隷ではありません。自分の価値観をしっかりもち、そのうえでどうふるまったらいいかを考えているからです。

危険なのは、何の疑いもなく、本気で「名誉だ」「嬉しい」と思うことです。

2 名誉心は、正しいゴールの達成の妨げとなる

名誉心は、好奇心の真逆の感情です。自分の生き方や価値観を自分で作り上げるのではなく、「すでにある価値観を、そのまま受け入れて生きていきたい」という気持ちのあらわれだからです。名誉心が高まるということは、好奇心がうすれるということであり、死の準備を始めるということなのです。

また、名誉心は、必要がないどころか、人が正しいゴールを設定したり達成したりするのを妨げる感情でもあります。

賞や勲章などを与えられるのは、現状の中の人に理解され、認められ、褒められるということであり、どうしようもなくつまらないことです。真に自分らしく生きようと思ったら、現状の中の人たちから「敵だ」と思われるくらいがちょうどいいのです。

もし現状の外にゴールを設定し、その達成に向けて行動していたつもりなのに、賞や勲章を与えられることになったら、「自分らしくない」と反省しましょう。





【期待】

kitai



「期待」とは

未来のことを予期し、何かが実現することを望みつつ、待ち受けること。あてにして、心待ちにすること。期待の度合いが大きいと、「気分が高揚する」「心拍数が増える」などの身体的反応が起こることもある

いいことだらけの「期待」という感情

期待は、将来起こるであろう幸福な出来事を予測したときに生じる感情です。「おいしいものが食べられるかもしれない」「好きな相手が振り向いてくれるかもしれない」「試合に勝てるかもしれない」「持っている株の価格が上がるかもしれない」などと思ったとき、人は期待をします。

期待という感情には、何の問題もありません。むしろいいことだらけです。期待しているとき、脳内にはドーパミンが分泌され、その後セロトニンも分泌されます。だから、楽しく、幸せな気分になることができるのです。

期待という感情を人生の強い味方にする方法

過度の期待は、すればするほどいい

「外れてもラッキー」と思うことさえできれば、過度の期待はすればするほどいいのです。過度な期待をするのは、「現状の外にゴールを設定する」のと同じことだからです。現状の内側のゴールでは、達成してもたいして喜びを得られませんが、現状の外側のゴールを達成できれば、予想外の楽しさや嬉しさが得られるはずです。

また、現状の外のゴールを設定しようと思うと、脳が活発に働きます。脳が働けば働くほどドーパミンやセロトニンが出て、より楽しく幸せな気分になれるのです。

期待することは、常に未来に希望を抱くこと

「現時点では、実現する可能性がゼロ」なことに期待するのも問題ありません。たとえば「アメリカの大統領になりたい」と思った場合、周りの人から「現在のアメリカ合衆国憲法では、生まれながらの合衆国市民しか大統領になれない」などと突っ込まれても、気にする必要はありません。「大丈夫、いずれ憲法が変わるかもしれないから」と思っておきましょう。夢や期待を他人にとやかく言われる筋合いはありません。

期待とは、常に未来に希望を抱くことであり、現状の外を見ることでもあるのです。

期待通りにいかなくても、「ラッキー」と考える

期待について、一つだけ注意しておかなければならないのは、「期待通りにいかなくても、がっかりしたり、怒ったりしてはいけない」ということです。

期待は、不確定な未来に対して抱くものなので、当たることも外れることもあります。しかし、たとえ外れても、常に「ラッキー」と思いましょう。

今日、おいしいものを食べそびれても、好きな相手が振り向いてくれなくても、明日にはそれが叶うかもしれません。今回の試合に負けても、次回の試合には勝てるかもしれないし、今日下がった株価は、明日には上がるかもしれないのです。期待していたことが現時点で起きなくても、あきらめさえしなければ、またチャンスが巡ってくる可能性はあります。

期待通りに物事が進めばラッキーですが、実は、期待通りにいかないのはもっとラッキーです。それだけ、期待できる時間が増えるからです。

CamScannerでスキャン

【同情】

dojo



「同情」とは

他人の悲しみや苦しみ、不幸などを、自分のことのように感じ、相手をいたわること。同情の度合いが大きいと、悲しい思いや苦しい思いをした本人と同じように、「胸が痛む」「涙が出る」「気持ちがたかぶる」などの身体的反応が起こることもある。

同情は、相手に共感した結果、生まれる感情

同情は、「悲しい」「辛い」など、ネガティブな感情を抱いている相手に共感した結果として、生まれるものです。

「憐れみ」と同情は混同されがちですが、憐れみは共感を伴っておらず、「自分の方が相手よりも恵まれた状態である」という感情が含まれています。両者は、まったく異なる感情なのです。

口では「かわいそうに」「辛かったね」などと言っていても、同情する側が、同情される側に共感し、同じように悲しんだり、辛い気持ちになったりしていなければ、

CamScannerでスキャン

それは同情ではありません。ただの憐れみです。

共感に必要なのは、仮想空間の共有

同情について知るためには、共感とは何かを知っておく必要があります。

人が誰かに共感するとき、2人は同じホメオスタシス空間、それも物理空間より抽象度の高い情報空間、仮想空間を共有しています。経験や思い、文化などの情報を共有するからこそ、相手と同じ感情が、自分の心の中にも生まれてくるわけです。

誰かに共感するうえで、必ずしも物理空間を共有している必要はありません。人は、会ったこともないような人に共感することもできるからです。ただ、「同じ家に住む」「同じ会社で働く」など、物理的な空間を共有していれば、家庭内、会社内の文化や出来事といった情報も共有することになるため、結果として、共感しやすくはなります。

共感にはミラーニューロンが関与している

人が誰かに共感するとき、脳内ではミラーニューロンが働いていると考えられます。

まだ十分に解明されているとは言い難いのですが、ミラーニューロンは、霊長類や鳥類などの脳内に存在するとされる神経細胞で、ほかの個体が何らかの行動をするのを見たとき、自分が同じ行動をしたときと同様に反応します。

映画やお芝居を観て登場人物に感情移入する、スポーツ中継を観てハラハラする、他人が笑っているのを見て、自分も楽しい気持ちになるなど、ほかの人の行動や体験を、まるで自分のものであるかのようにリアルに感じることができるのは、そのためです。

また、ミラーニューロンには、他者の行動パターンを脳に吸収しようとする働きがあり、ものまねや模倣をするうえでも、大きな役割を果たしているといわれています。

CamScannerでスキャン

人類は共感によって進化し、生き延びてきた

人間が種として進化し、存続することができたのは、共感する能力があるからです。もしそれがなければ、人が力を合わせて物事に取り組んだり、さまざまな技術を受け継いでいったりすることはできなかったでしょう。

もちろん人間以外の動物にも、ある程度の共感能力はあります。群れをつくり、お互いを守りあったり、力を合わせて獲物をとったりするのは、「来るべき危険に備えよう」「今日の食べものを手に入れよう」といった、未来に対するなんらかの想定を、共通認識として持っているからです。

ただ、高度に情報化された空間を共有するためには、やはり前頭前野が発達した、進化した脳が必要です。「ネットや本、テレビなどで知った、見ず知らずの人の不幸な境遇や経験に同情する」といったことができるのは、人間だけなのです。





共感し、同情する力は、自由に生きる力

個人が生きていくうえでも、共感する能力が重要

人が社会の中で生きていくうえでも、共感できる能力は重要です。もちろん、その方が、より円滑な人間関係を築きやすいというメリットもありますが、理由はほかにもあります。

他者に共感できるということは、共感するべき仮想空間を選び、しかもその空間にホメオスタシスを築いて、臨場感を持つことができるということです。

たとえば、大切な人を失って悲しんでいるAさんに共感し、同情するためには、「大切な人を失った、Aさんの経験や思い」という仮想空間を選び、そこに臨場感を持つことが必要となります。映画や、テレビで観たスポーツ中継に臨場感を持つことができなければ、登場人物や選手に共感することもできないでしょう。

そして、その能力は、現状の外に設定したゴールを達成するためにも必要です。「現状の外のゴール」という仮想空間を、臨場感を持ってイメージすることができて初めて、ゴール達成に向けての具体的なアイデアが生まれるからです。

また、共感するべき仮想空間を選ぶ時間や、ホメオスタシスを築くまでの時間は、短ければ短いほどいいでしょう。仕事に集中したかと思えば、すぐに頭を切り替えて趣味に集中するなど、複数のゴールを同時に達成しやすくなるからです。

他人に同情できるのは、素晴らしいこと

共感する能力は、人類にさまざまな恩恵をもたらしました。たとえば、数学や物理が発達したのも、数学者や物理学者などが、その世界に強い臨場感を持ったからこそ可能だったのです。

ただ、ルールを知らなければスポーツ中継を観てもまったく理解できず、臨場感が持てないように、数学や物理など、高度に抽象化された仮想空間に臨場感を持つには、基礎となる知識、教養が必要です。そして本来、大学では、そのための教育を行うべきなのです。

なお、こうした知識・教養のことを、「リベラルアーツ」、つまり「人を自由にする学問」といい、古代ギリシャやローマでは、奴隷でなく、自由人として生きていくために必要なものであるとされていました。

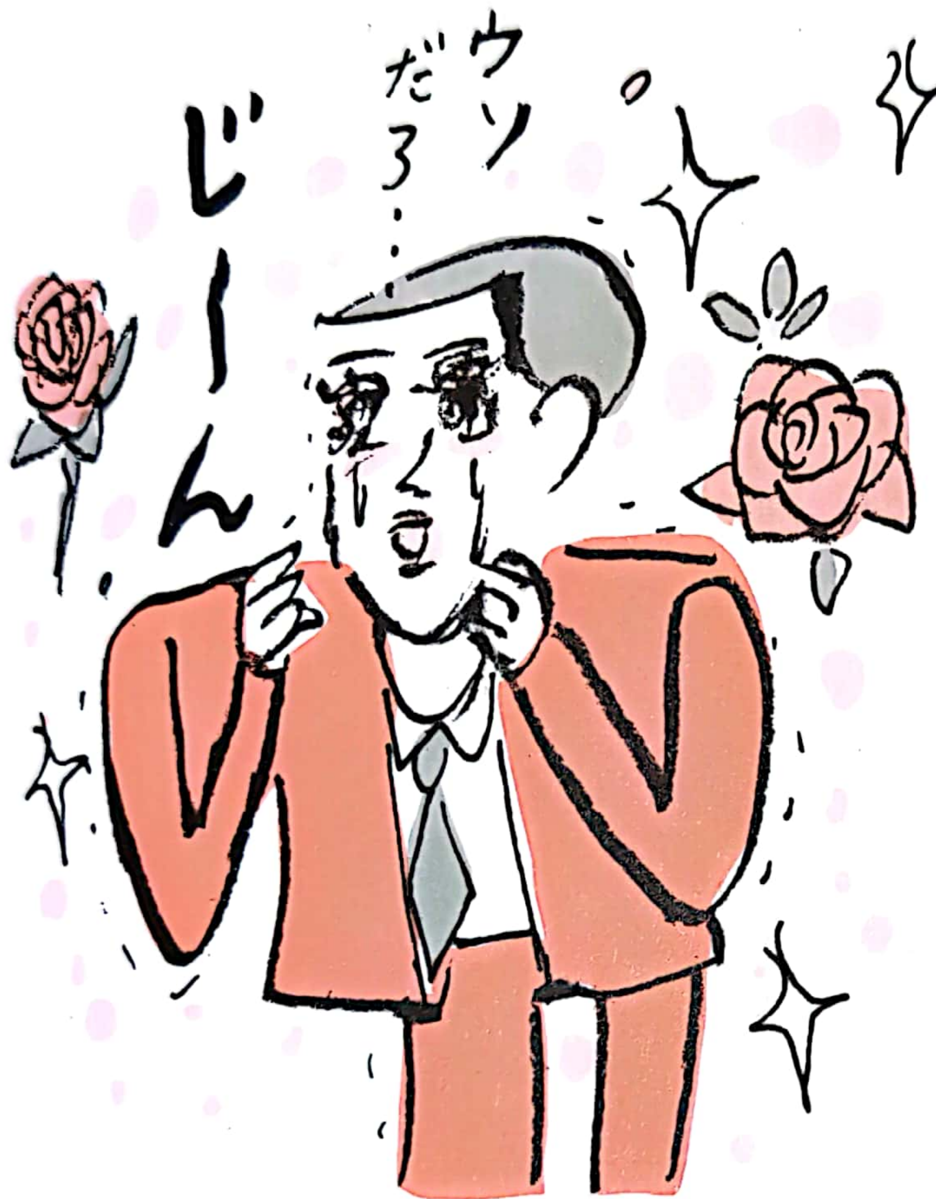


同情という感情を持てるのは、素晴らしいことです。それは、他人に共感できるということであり、仮想空間に臨場感を持てるということであり、そのために必要な教養が身についているということであり、そして、自由に生きられるということだからです。

CamScannerでスキャン

【感動】

kando



「感動」とは

美しいもの、素晴らしいものなどに接して、強い印象や深い感銘を受け、心を奪われたり動かされたりすること。感動の度合いが大きいと、「気分が高揚する」「胸がつまる」「涙が出る」などの身体的反応が起こることもある。

CamScannerでスキャン



感動も、相手に共感した結果、生まれる

感動も同情と同様、他者と仮想空間を共有し、その空間に臨場感を持った結果、生じる感情です。共感した相手がネガティブな感情を抱いていれば同情が、ポジティブな感情を抱いていれば感動が生まれます。

当然のことながら、感動にも、ミラーニューロンがある程度関わっていると考えられます。実在する身の回りの人であれ、映画やお芝居の登場人物であれ、他人と自分とを同一視し、他人の身に起こった感動的な出来事や喜ばしい経験を自分のことのように感じるからこそ、人は「感動」という強い感情を持つことができるのです。

感動は、人間ならではの感情

感動も、人類が社会を築くうえで必要な感情であり、人間ならではの感情であるといえるでしょう。

行ったこともないような場所で行われる、自分ではやったこともないスポーツの試合で、実際に会ったこともないような選手が逆転優勝するのを映像で観て、感動することができるのは、やはり人間だけなのです。

ですから、もし何かに感動していたときには、まず「自分は人間なのだな」と思うようにしましょう。

相手が自分に近いほど、感動は大きくなる

感動の大きさは、さまざまな条件によって左右されます。まず、相手が自分に近い存在であればあるほど、共有する情報が多くなるため、自分と相手をますます同一視しやすくなり、感動も大きくなります。

たいていの人は、ロボットよりは動物、ほかの動物よりは人間に共感し、感情移入することが多いはずです。

また、外国の人が経験した感動的な出来事よりも、同じ国の人が経験した感動的な出来事の方に、より強く心を動かされるでしょう。日本人がスポーツの国際試合を観ていて、外国の選手よりも、日本の選手が勝ったときに大きな感動を覚えるのは、そのためです。

CamScannerでスキャン

感動の大きさは、臨場感の強さにも左右される



感動の大きさは、その情報空間に対し、臨場感をどれだけ強く持つことができるかによっても左右されます。

たとえば、野球の試合であれば、映像で観るよりも、実際にスタジアムで観戦した方が、感動は大きいでしょう。情報量が圧倒的に多く、強い臨場感を持つことができるからです。

また、「野球」というものに対して臨場感を持てる人でなければ、野球を観て感動することはできません。野球をしている人、過去に野球をした経験がある人ならば、他人の試合を観ているときでも、まるで自分自身がプレーをしているような臨場感を持つでしょう。また、野球をしたことがなくても、サッカーなどほかのスポーツをした経験がある人や、野球に少なからず興味や関心を抱いている人、野球のルールを多少なりとも知っている人であれば、やはり臨場感を持つことが可能です。

しかし、野球にまったく興味のない人、野球のルールさえ知らない人が、野球に臨場感を持つのは困難です。国際試合で、日本チームがどれほど劇的な逆転勝利をおさめても、感動するどころか、何が起こっているか理解することすらできないかもしれません。

CamScannerでスキャン

感動を覚えたときに注意しなければならないこと

ここでは、感動に関する注意事項を2つ、紹介しましょう。

1 人は感動を覚えやすいものに洗脳されやすい

感動を覚えやすいもの、つまり臨場感を持ちやすいものは、少々危険なものでもあります。人は臨場感を持ちやすいものに洗脳されやすいからです。

たとえば、第二次世界大戦後、GHQは日本を支配する際に「3S政策」をとりいれたといわれています。3Sとは「スポーツ」「スクリーン」「セックス」のことであり、3S政策とは、これらの娯楽を用いて大衆の関心を政治から逸らせる政策のことです。

それが本当かどうかはわかりませんが、いずれにせよ、日本人の多く（日本人だけではありませんが）は子どものころから映像（スクリーン）とスポーツに慣らされているため、この両者に対し臨場感を持ちやすく、共感や感動を抱きやすい傾向があります。その2つが組み合わさったスポーツ中継の視聴率が高いのも、当然といえるでしょう。

オリンピックをはじめ、スポーツの国際大会の開催地や放映権をめぐって、熾烈な争いが繰り広げられるのは、そのためです。スポーツ中継が好きな人は、映像とスポーツに臨場感を持ちやすい人であり、中継の合間に流されるCMにも共感しやすく洗脳されやすいといえます。より高い視聴率が見込める時間に試合を放送できれば、より多くの消費を促せるというわけです。

2 人は誰でも、何らかの洗脳を受けている

ここで注意しておきたいのは、臨場感を持ちやすい人、感動しやすい人だけが洗脳されやすいわけではない、ということです。

人は必ず、何らかの情報空間に対して臨場感を持ちます。実際に見たもの以外にはあまり臨場感を持たない人、文字で読んだ情報に強い臨場感を持つ人、映像で観たものに強い臨場感を持つ人など、それぞれ違いはあるかもしれませんが、まったく臨場感を持たない人はいません。臨場感を持たなければ、社会の中で生きていくことができないからです。

そして人は、臨場感を持った情報空間から、必ず何らかの洗脳を受けています。文字情報に臨場感を持ちやすい人は雑誌や書籍などのメディアに、映像情報に臨場感を持ちやすい人はテレビや映画などのメディアに洗脳されやすい人だといえるでしょう。

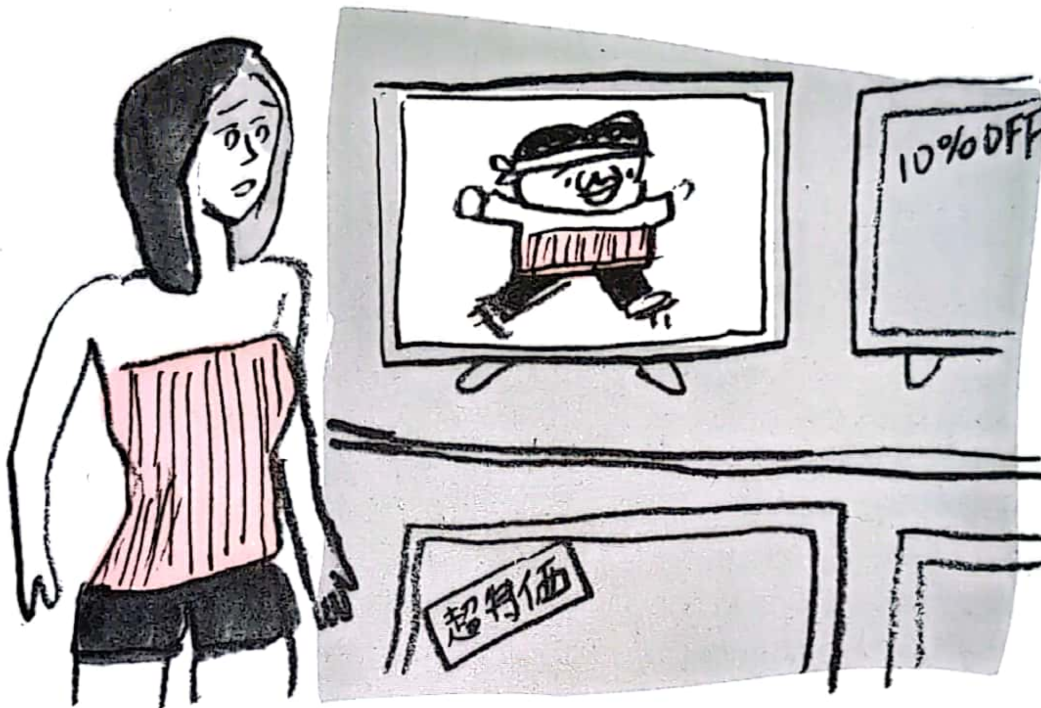
すでにお話ししたように、感動は人類に必要な感情であり、人類ならではの感情でもあります。

そのため、感動すること自体を否定することはありませんが、もし何かに感動を覚えたときは、「自分はこのメディアによって洗脳されやすいのだ」と考えるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

【親近感】

shinkinkan



「親近感」とは
自分と似た境遇または状態の他者などに対して抱く、身近さや親しみやすさ、心を許せるといった印象。

物理空間を共有しなくても親近感を抱けるのは人間だけ

親近感は、他者と仮想空間を共有することによって生じる感情です。親近感を持つことと共感することは、似ているといえるかもしれません。

動物は基本的に、物理空間を共有した相手に親近感を抱きやすい傾向があり、それは人間も変わりません。他人よりは家族に、よその会社の社員よりは同じ会社の社員に、より親しみを覚えるでしょう。しかし、実際に会ったことがなく、メールやSNS上でやりとりした（情報空間を共有した）だけの相手に対しても親近感を抱くことができるのは、前頭前野が発達した人間だけです。



親近感を利用した洗脳から身を守る方法

臨場感空間をよく吟味する

「親近感」を利用した支配や洗脳から自分を守るためには、まず、どの空間に臨場感を持つかを、きちんと選ぶことです。自分が設定したゴールを達成するうえで必要な空間だけを選ぶようにしましょう。

また、洗脳される危険性が高いので、他人が支配している臨場感空間からは、折に触れて抜け出すようにしましょう。

なお、カルト宗教で教祖が生きている場合は、共有している空間の臨場感が高まりやすく、特にハイパーラポール現象が起きやすいといえます。

ハイパーラポールによって生まれる、強すぎる親近感

ハイパーラポール現象とは、自分が臨場感を持つ空間を他者と共有したうえで、その空間をコントロールしている相手に対して、強い親近感を抱くことをいいます。

銀行強盗犯や誘拐犯の人質になった人が、長い時間犯人と共に過ごした結果、犯人に対し親近感を抱くようになってしまう、いわゆる「ストックホルム症候群」は、ハイパーラポール現象のわかりやすい例だといえるでしょう。人質は命の危険にさらされているため、空間の臨場感が高まり、犯人への親近感も強まってしまうのです。

失われつつあるコンフォートゾーン

誰かと仮想空間を共有し、親近感を持つこと自体は問題ありません。相手と共有できた空間は、その人にとって、安心してリラックスできる「コンフォートゾーン」となるからです。しかし近年、そうしたコンフォートゾーンを持つことが、徐々に難しくなりつつあります。

かつて日本社会を支えていた地域共同体は、親近感によって結びついていたといえます。学校や会社などに属さない人や老人たちにとっては、地域の集まりがコンフォートゾーンになっていたのです。ところが、都市化の進展などに伴い、現在は昔に比べ、地域共同体があまり機能しなくなりつつあります。

そのかわりに台頭してきたのが、新興宗教やマルチ商法です。新興宗教は、もっともらしい教義を掲げてはいますが、実はそれによって信者を支配しているわけではありません。教祖やほかの信者に対して親近感を持たせることで、信者を増やし、コントロールしているのです。

【冷静】

reisei



「冷静」とは
感情的になったりあわてたりせず、落ち着いている様子。人は冷静な状態のとき、持ち合わせた知性を発揮し、正しい判断を下すことができる。

冷静は人にとって、「普通」の状態

「冷静」というのは、特別な感情ではありません。人間にとっては、冷静な状態にあるときこそが「普通」だからです。

慣れた空間にいるときや、慣れた仕事をしているとき、つまりコンフォートゾーンにいるとき、人は、基本的には冷静なはずです。

アナウンサーや芸能人が、テレビに出るたびに冷静さを失ったり、スポーツ選手が、試合のたびに冷静さを失ったりしていては、仕事になりません。

冷静なとき、脳内にはドーパミンやセロトニンが正常

CamScannerでスキャン

論理的に考え、正しい判断を下すことができるのです。

冷静ではいられない、ファイト・オア・フライト

しかし、生きていればもちろん、冷静でいられない状況も訪れます。

たとえば、「恐怖」や「緊張」の項で紹介した「ファイト・オア・フライト」の状態が、それにあたります。「山道を歩いていて、前方からイノシシが突進してきた」といったように、命の危険を感じたとき、人は生き延びるために、イノシシと戦うか、あるいは一目散に逃げるか、どちらかを選ばなければなりません。

その際、必要とされるのは、冷静さではなく、直感や本能による判断です。イノシシのスピードなどを計算し、「どちらの方がより安全か」などと考えている暇はないからです。たとえ間違った判断をすることになろうとも、このときばかりは、大脳辺縁系が優位になり、前頭前野の働きが抑えられるのです。

「冷静でない」状態も、人間には必要

多少の例外はありますが、人類の長い進化の過程で、必要のない感情は、基本的には淘汰されてきているはずです。

そう考えると、人間に、いまだに「冷静でない」状態、つまり大脳辺縁系が優位になり、前頭前野の働きが抑えられるメカニズムが残っているのは、「ファイト・オア・フライト」のように、それが必要となる局面があるためだといえるでしょう。

ですから、何らかの危機に直面し、論理ではなく、本能や直感で判断を下してしまったとしても、後で「あのときの自分は冷静じゃなかった」などと悔やむことはありません。それは「冷静でいられない状況」「冷静じゃなくてもいい状況」だっただけなのです。

ただ、冷静でいられないような危機的な状況は、そうめったに起こるものではありません。多くても、せいぜい月に1回程度でしょう。

冷静でいられないことが多いなら、ゴールの見直しを

もし、日常生活の中で、しばしば冷静でいられない状況が起こるなら、自分がいまいる場所やゴール設定を、もう一度見直した方がいいかもしれません。

前にも書いた通り、コンフォートゾーンにいる間は、冷静な状態こそが普通であり、冷静でいられない状況はめったに訪れません。

そして、ゴール設定が正しく、愛する家族や親しい友人に囲まれ、自分に合った仕事を楽しくしていれば、その生活はまさにコンフォートゾーンであるはずです。

冷静でいられないような危機的な状況がしょっちゅう起こるのは、いまの生活がコンフォートゾーンではないということであり、ゴール設定が正しくないということなのです。そんなときは、ゴール設定の見直しをしてみましょう。

冷静さの保ち方、取り戻し方

ここでは、冷静さの保ち方、取り戻し方を紹介しましょう。

仏教の「訓練法」に答えがある

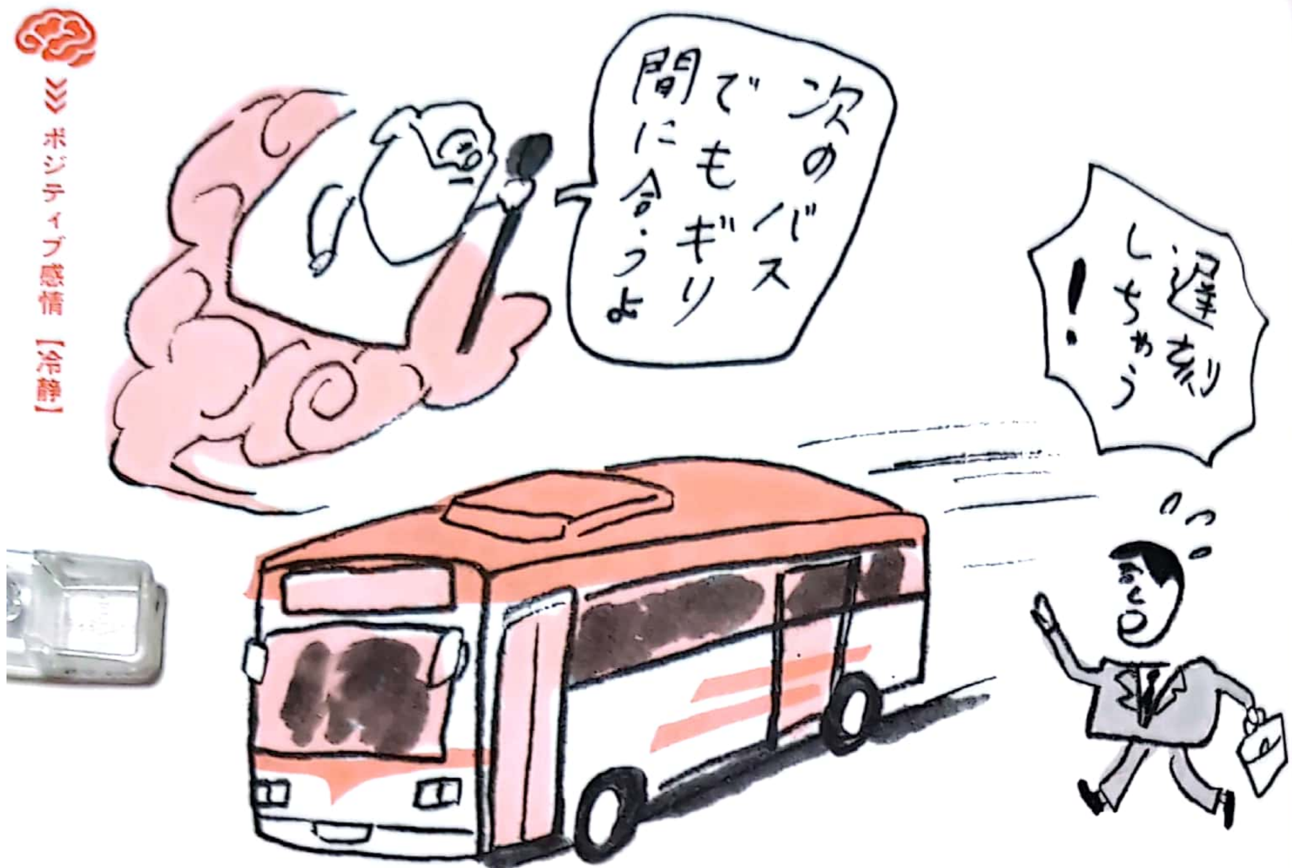
人間に「冷静でない」状態が残されているのは、それが必要な局面があるからだ、と書きましたが、中には訓練を受け、何が起ころうとも冷静を保っていられる人もいます。彼らはもはや、「冷静でない」状態を必要としない、進化した人類であるといえるでしょう。

では、いったいどのような訓練を受ければ、常に冷静さを保つことができるのでしょう。

その答えは、仏教の教えの中にあります。

多くの人は、仏教を宗教だと考えていますが、それは大きな間違いです。仏教を宗教化したのは釈迦の弟子たちであり、実は釈迦自体は、あの世のことなど、ひと言も語っていません。釈迦が教えているのは、この世での冷静さの保ち方、つまり脳や心の訓練法なのです。

多くの人が、訓練によって「進化した人類」になれば、感情に支配されることがなくなり、世の中から戦争や紛争、差別などはなくなるはずです。



止観によって、「冷静でいる」能力を養う

仏教で教えている方法の中でも、冷静さを保つうえで特に有効なのが、「嫉妬」の項でも触れた「止観」です。

人を「冷静でない」状態にさせるのは、我欲や煩悩、つまり必要のない感情です。「生きたい」「勝ちたい」「認められたい」「手に入れたい」といった欲望や、悲しみ、怒り、恐怖、不満、不安などの感情があまりにも強いと、人はそれらに振り回され、冷静でいられなくなります。

「止観」とは文字通り、「止めて観る」ことですが、このうち「止める」のは、我欲や煩悩です。我欲や煩悩を完全になくすことはできなくても、心を落ち着けて、それらをまずはいったん脇に置く。そのうえで、自分自身や自分が抱えている悩み、課題などを、一つ抽象度の高い視点から「観る」。これが止観です。

たとえば、仕事でトラブルが発生したなら、「上司や取引先に怒られるかも」「自分の立場が危うくなるかも」といった我欲や煩悩を、一度棚上げし、前頭前野を働かせて、そのトラブルがどこに、どのような影響を与えるのか、長期的に見て大きな問題になりうるのか、取引先やほかの関係者は、いまの状況をどのようにとらえているか、などを客観的に考える。すると、冷静でないときには得がたいなんとも落ち着いた心境が訪れるのです。常にこうしたプロセスを踏む訓練をしていれば、何が起きても、冷静さを失わずに対応できるはずです。

【興奮】

kofun



「興奮」とは

刺激を受けて感情がたかぶり、精神状態が不安定になっている様子。興奮の度合いが大きいと、「血圧が上がる」「動悸が激しくなる」「震える」「呼吸が浅く、速くなる」「涙が出る」といった身体的反応が起こることもある。

興奮すると、ドーパミンやノルアドレナリンが大量に分泌される

動物の脳には、ドーパミン経路があります。この経路は「報酬系」と呼ばれており、なんらかの行動を起こしたり、食欲や性欲などが満たされたりすると、脳の中枢神経が刺激され、気持ち良さや喜びを感じさせる神経伝達物質であるドーパミンが分泌されます。

寝食を忘れるほど何かに熱中したり、欲求が強烈に満たされたり（ギャンブルで大勝ちするなど）すると、ドーパミンが大量に分泌されて交感神経が刺激され、血圧が上がる、動悸が激しくなる、呼吸が速くなる、などの身体的反応があらわれるようになります。

CamScannerでスキャン



また、ドーパミンはノルアドレナリンの前駆物質でもあります。追い込まれて「ファイト・オア・フライト」状態に陥ったり、激しく怒ったりすると、ドーパミンとほぼ同じタイミングでノルアドレナリンが分泌され、やはり交感神経が活性化します。

興奮とは、このように、何らかの強い刺激によって、ドーパミンやノルアドレナリンが大量に分泌された状態をいいます。

人間は、時間や空間を超えた推論によって興奮できる

前頭前野が発達した人間は、時間や空間を超えた推論を行うことができます。すぐ目の前の出来事や、直後に起こると予想される出来事（「もうすぐ餌がもらえるかもしれない」といったような）でしか興奮できないほかの動物と違い、人間だけは「明日から南の島でバカンスが楽しめる」「1週間後の試験に合格できるかどうかで、今後の自分の人生が大きく変わる」といった具合に、将来起こるであろう出来事や「ファイト・オア・フライト」状態を想像し、興奮することができるのです。

他人の行動に興奮できるのも、人間だけ

また、ミラーニューロンの働きや、「共感できる能力」により、人間は、自分以外の人の行動を見て興奮することもできます。「他人のスポーツの試合を見て、自分がプレーしているかのように興奮する」「映画を観て、登場人物に感情移入し、興奮する」といったことは、ほかの動物にはできないはずです。

そして、人が試合結果や映画のあらすじを知るだけでは満足できず、わざわざ会場に行ってスポーツの試合を観たり、映画館に行って映画を観たりするのは、興奮するためです。興奮すればドーパミンが分泌され、快感や幸福感を得ることができます。

なお、興奮の度合いは、臨場感が高ければ高いほど大きくなります。スポーツ中継なら、映像で観るよりも競技場で観た方が、そして遠くの席よりも近くの席で観た方が、興奮度はより高くなります。

CamScannerでスキャン

津波の映像を見た人がＰＴＳＤになった理由

「頭の中で、他人の体験を、あたかも自分の体験のように認識することができる」という人間の特質が、ときにマイナスの影響を及ぼすことがあります。

2011年3月、東日本大震災が発生した際、津波に流される家や車の映像を見てＰＴＳＤになった人が、日本中にたくさんいました。あまりにも臨場感の強い映像を見てしまったために、まるで自分の住む町が津波に襲われ、自分の家が流されてしまったかのように感じてしまったのです。

臨場感が高ければ高いほど大きくなるのは、興奮の度合いだけではありません。ショックもまた、大きくなります。刺激の強い映像などを観るときは、くれぐれも気をつけましょう。



CamScannerでスキャン



興奮との付き合い方

ここでは、興奮との付き合い方を紹介しましょう。

興奮状態が続くと、IQが下がる

興奮するのは、決して悪いことではありません。

ドーパミンには、やる気や行動力を高める働きがあります。つまり、興奮しドーパミンの分泌を促すことは、ゴールを達成するうえでの助けにもなってくれるはずです。

ただ、一度興奮状態が起きると、扁桃体によって感情が増幅され、興奮はどんどんエスカレートしていきます。それと同時に、前頭前野の働きが抑えられるようになり、IQが下がりはじめます。

たとえば、将来起こるであろう出来事を想像して興奮したり、スポーツの試合を観ながら、選手に自分を重ね合わせて興奮したりするとき、前頭前野は活発に動いています。単純に、目の前の物事空間で起こっていることに興奮しているわけではなく、想像力や思考力を働かせているからです。

ところが、興奮の度合いが強くなると、扁桃体を含む大脳辺縁系の働きが活性化してIQが下がり、論理的な思考や理性的な判断ができなくなってしまいます。試合が盛り上がってくると、テレビ中継の解説者が興奮して、冷静な解説ができなくなったり、ファン同士が取っ組み合いのけんかを始めたりするのは、そのせいです。





興奮をうまく楽しむために

興奮は、ドーパミンの分泌を促してくれる、貴重で素敵な感情です。決してなくす必要はありませんし、無理に抑える必要もありません。せっかくスポーツの試合やスリリングな映画を観るなら、冷静に展開を分析しながら眺めるより、どっぷり感情移入し、ハラハラドキドキしながら眺めた方が、よほど楽しいはずです。

しかし、「興奮状態が続くとIQが下がる」ということだけはしっかりと認識しておく必要があります。興奮のあまり、法に触れるようなことや、他人に迷惑をかけるようなことをしないよう、くれぐれも気をつけましょう。

CamScannerでスキャン

【優越感】

yuetsukan



「優越感」とは
なんらかの競争場面において、他人よりも高く評価されたり、あるいは「自分が他人よりも優れている」と感じたりしたときに生じる、自己肯定的な感情。

優越感は、序列の存在を前提とした感情

優越感は、「ある序列が存在していること」および「自分がその序列において、他者よりも一段階上にいること」を確信し、そのことを「嬉しい」「楽しい」「気持ちいい」「誇らしい」などと感じる気持ちです。

序列や、序列の上にいることを喜ぶ気持ちは、犬や猿など、人間以外の動物にも見られます。ただ、動物の場合はたいてい、力の強さや体の大きさなどをもとに序列が決まりますが、人間の序列の指標は、「持っているお金の量」や「皮膚の色」など、より情報化・抽象化されています。

CamScannerでスキャン

現代社会では認められていない「差別」と優越感

優越感は、人類にとっては必要のない、持ってはいけない感情の一つです。

「自分が他人より上にいることを喜ぶ」ことは、「自分より下の者を蔑む」ことと、ほぼイコールです。つまり優越感は、「自分より劣っている（と感じた）者を差別する」感情でもあるといえます。

ところがいま、世界の多くの国で、差別は法により禁止されています。その発端となったのは、1965年にアメリカ合衆国議会で成立した、投票時の人種差別を禁じる「投票権法」です。以後、さまざまな国で、差別を禁止する憲法や法律がつくられています。

もちろん、法律ができたからといって、人々の心の中から、他者を差別する気持ちが完全に失われたわけではありません。しかし少なくとも、約50年前から、社会において、「差別をしてはいけない」「優越感を持ってはいけない」と広く公に考えられるようになったことは確かなのです。

あってもいい序列と、あってはいけない序列

優越感は、自分が序列の中で上位に位置することを喜ぶ感情ですが、序列の存在自体には、問題はありません。世の中には、序列が必要な場面が、まだまだたくさんあります。会社に序列がなかったら、指揮系統がめちゃくちゃになってしまいますし、入社試験で、成績が上位の者を採用するのも、仕方がないといえるでしょう。軍隊なども同様です。序列がなかったら、組織的な動きをしなくてはならない場面などで、非常に危険な状況に陥ってしまうでしょう。

ただ、序列には、社会的に「あってもいい」とされているものと、「あってはいけない」とされているものがあります。これは個人の嗜好などではなく、その社会が規定するものです。そして、現代社会における、あってはいけない序列の代表例が、生まれつきの肌の色による序列なのです。




優越感の何が問題なのか

「会社の中で出世する」「試験に合格する」など、自分が何らかの序列の上位に立ったとしたら、努力が評価されたこと、努力が実ったこと自体は、いくら喜んでもかまいません。

問題なのは、「出世の遅い同期をばかにする」「試験に落ちた友人をばかにする」など、「他人よりも自分の方が上だ」と思う気持ちです。そもそも、「他人と比べる」という行為をやめないかぎり、人はいつまでも、優越感や劣等感に振り回されることになります。

優越感に陥らないためには

ここでは、優越感に陥らないための考え方を3つ、紹介しましょう。

1 絶対的な価値基準などない



優越感は、21世紀の人類にはふさわしくない感情です。

もし、序列が上であることを喜ぶ気持ちや優越感が、自分の中にもあると感じたら、「私は立派な人間なのに、優越感などという動物的な感情を持つなんて、私らしくない」と思うようにしましょう。

優越感を持たないためには、「この世には、絶対的な価値基準などない」ということを、しっかりと理解することが大事です。

たとえば、学校の偏差値などは、数年で大きく変化しますし、そもそも江戸時代には、偏差値という概念すらありませんでした。また、外国の人にとっては、日本の学校の偏差値など、なんの意味も価値もありません。

社会に厳然と存在しているように見える価値基準や序列も、結局は「いま現在の日本社会」という、限られた小さな世界でしか通用しないものなのです。そう考えると、序列に振り回され、いちいち優越感や劣等感を抱くことが、ばかばかしく思われるはずです。

CamScannerでスキャン



2 他人との比較には意味がないことを理解する

優越感を持たないためには、「この世には、たくさんの価値基準がある」ということを理解するのも大事です。

学業の成績、運動能力、芸術的センス、美醜、コミュニケーション能力……。社会には、人を評価する指標がたくさんあり、おびただしい数の序列があります。

たとえばある人が、試験でクラストップの成績をとり、優越感を覚えたとします。でもそれは、数ある序列のうち、たった一つを制したにすぎません。その人は、運動能力ではクラスで最下位かもしれませんし、広く日本中、世界中に目を向ければ、その人よりいい成績をとれる人はたくさんいるでしょう。

このように考えると、他人と比べるという行為がいかに無意味なものか、優越感を持つということがいかにつまらないことか、おわかりいただけるのではないでしょうか。



3 「シャーデンフロイデ」はたちが悪い

他人の失敗や不幸を喜ぶ気持ち（シャーデンフロイデ）も、優越感の一種です。しかもシャーデンフロイデは、自分の努力によってではなく、相手の序列が下がる（あるいは、自分の脳内で、相手の序列を下げる）ことによって優越感を得るというもので、非常にたちの悪い感情だといえます。

他人の失敗や不幸を見て喜ぶのは、自己評価が低い人です。自分自身や自分の能力に自信が持てず、他人が「下がった」ときだけ、相対的に自分が「上がった」ように感じるのです。しかしそれは、錯覚にすぎません。努力によって自分が「上がった」わけではないため、結局はいつまでも、自信のなさと低い自己評価を抱え続けることになります。

また、他人の失敗や不幸を喜ぶのは、共感する能力の低い人、つまり、人類よりも動物に近い人でもあります。

自己評価が高い人、共感する能力が高い人は、他人が失敗したり、不幸な目に遭ったりすると、相手に同情し、自分自身もがっかりします。たとえばスポーツの試合で、ライバルがミスをし、自分が勝ったとしても、決して喜んだりせず、「相手のミスで勝っても嬉しくない」「こんなミスをするなんて、あいつらしくない」「かわいそうに」と考えるわけです。それこそが進化した、まっとうな人類の姿だといえるかもしれません。

CamScannerでスキャン

【尊敬】

sonkei



「尊敬」とは

人格や見識、経験などが優れた人を尊いと感じ、あがめ敬うこと。あるいは他人の行為や業績などを素晴らしいと認め、その人を敬うこと。

尊敬という感情自体は、悪いものではない

「尊敬」という感情は、決して悪いものではありません。誰かに尊敬の念を抱くこと自体には何の問題もなく、弊害もないといえるでしょう。

また、誰が誰を尊敬しようと、基本的には自由です。世間から「悪人」とされている人物や、犯罪を犯した人であっても、「立派だ」「素晴らしい」と感じたなら、尊敬してもかまわないでしょう。

しかし、それはあくまでも、自分の目で相手を見、相手についてしっかり調べ、相手のことをよく理解したうえでの話です。実際に会ったこともない人、よく知りも

CamScannerでスキャン





しない人を闇雲に尊敬してしまうのは、実はとても危険なことなのです。

世の中にあふれている「無知ゆえの尊敬」

「尊敬する人は誰ですか?」という質問に対し、「マザー・テレサを尊敬している」「坂本龍馬を尊敬している」といった具合に、歴史上の人物の名前を挙げる人は少なくありません。また、スポーツ選手やメディアに登場する文化人や芸能人、よく名前が知られている実業家などの名前を挙げる人もたくさんいます。

しかし、そのうちどれだけの人が、名前を挙げた人物の「本当の姿」を知ったうえで、尊敬の念を抱いているのでしょう。おそらくほとんどの人は、伝記や評伝、メディアなどによってつくられたイメージなどの二次情報を基に、よく知りもしないその人物を評価してしまっているはずです。

世の中には、こうした「無知ゆえの尊敬」があふれかえっています。

尊敬に足る人物かどうかを見極めるのは難しい

もちろん、会ったことのない相手であっても、「事業に失敗しても、懲りずに何度でもチャレンジする、あの経営者のしぶとさ、強さを尊敬している」「あの野球選手の才能を尊敬している」といった具合に、人格の一部や行動に対して尊敬の念を抱くのであれば、問題はありません。

しかし日本では基本的に、「尊敬」という言葉は、相手の人格全体に対して使われます。そして、二次情報から、一人の人間が尊敬に足る人物であるかどうかを見極めるのは、とても難しいことです。どんな偉業を成し遂げた人物でも、周りにとっては、自分勝手で気難しく、ただの困った人だったかもしれません。

また、一度や二度会ったときに「いい人そうに見えた」からといって、その人物が尊敬に足る人物であるとは限りません。詐欺師や本当に悪い人ほど、最初はいい人そうに振るまうものなのです。

尊敬の念を抱いてもいい相手は、身近な人だけ？



前述したように、人格全体を尊敬しようと思ったら、実際に会い、その人物を直接見て、口先だけで調子のいいことを言っていないか、徹底的に調べる必要があります。本当は、そこまでやってからでなければ、誰かを尊敬したり、「尊敬」という言葉を使ったりしてはいけないのです。

そう考えると、尊敬の念を抱いてもいいのは、両親や兄弟、学校の先生や友だち、会社の上司や同僚など、日常的に接する機会が多く、ある程度人格を知っている相手だけである、といえるかもしれません。

CamScannerでスキャン



尊敬という感情との付き合い方

ここでは、尊敬という感情との付き合い方を紹介しましょう。

尊敬の感情を見つめれば、自分自身が見えてくる

自分の中に、誰かを尊敬する気持ちがあるなら、それが何を根拠に生じたものなのか、慎重に客観的に観察し、吟味しましょう。

もし、「小説に感化され、ある歴史上の人物を尊敬している」「テレビでよく見かける、賢そうな文化人を尊敬している」といった場合は、注意が必要です。

小説もテレビも（報道番組やドキュメンタリーでさえ）フィクションであり、そこに描かれる歴史上の人物や文化人のイメージは、しょせん作りものにすぎません。それを鵜呑みにしてしまっているということは、「社会の評価や他人の物差しを疑いもせずに受け入れてしまっている」ということであり、「社会やメディアなどによって洗脳されやすい」ということでもあるのです。

自分の中にある「尊敬」の感情を見つめることは、自分自身を知り、自分の人生を考えるうえで、大切なヒントを与えてくれます。また、知り合った人に「誰を尊敬しているか」「なぜ尊敬しているか」を尋ね、その答えを聞けば、相手がどんな人であるかを判断する、有力な材料の一つになるでしょう。

簡単に人を尊敬する人は、簡単に人を軽蔑する

他人の物差しやイメージに左右されやすい人、洗脳されやすい人は、自分らしい人生を歩むことができません。

社会が提示する価値観に縛られ、振り回され、「自分にとって大切なものは何か」「自分にとっての本当の幸せは何か」に気づくことができないからです。

なお、簡単に他人を尊敬できる人は、簡単に他人を軽蔑できる人でもあります。

たとえば、ある人が、「清潔そうなイメージだから」というだけの理由で、テレビでよく見かける、Aという文化人を尊敬していたとします。しかし、もしAの不祥事が発覚したら、その人はおそらく、手のひらを返したように、Aを軽蔑し、攻撃する側に回るでしょう。

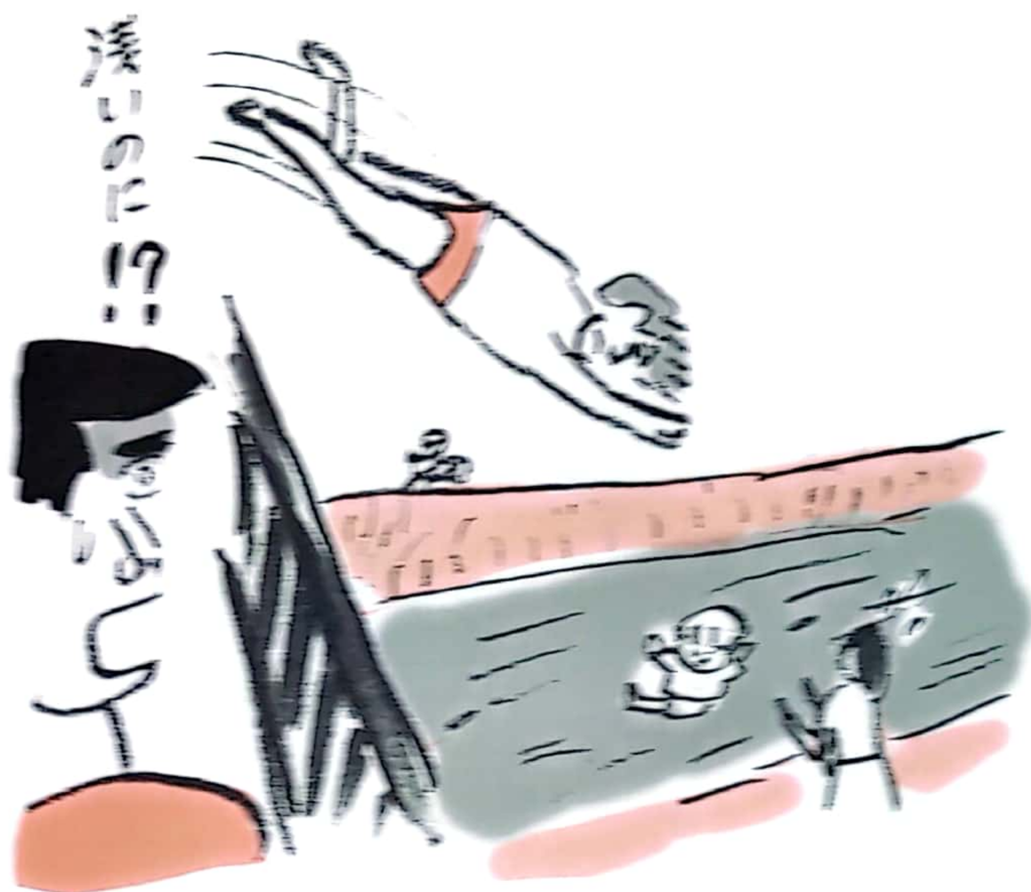
また、こうした人は、メディアなどに操られるがままに、本来尊敬するべきでない人を尊敬したり、本来尊敬に値する人を軽蔑したりしがちです。そして、歴史を見ればわかるように、こうした無知ゆえの尊敬や軽蔑が、ファシズムや人種差別を生み出すのです。

もしも尊敬の念が湧いてきたら、慎重に対処することを心がけましょう。

CamScannerでスキャン

【勇気】

yuki



「勇気」とは

恐怖や不安、ためらいといった感情を抱きがちなことに対し、恐れずに向かっていく、積極的で勇ましく、強い心。

●「勇気」「勇気ある行動」とは何か

「勇気」という言葉はたいてい、プラスの意味で用いられます。「勇気がある」と言われて、嫌な気持ちになる人はいないでしょう。

しかし、勇気とは具体的にどんな感情を指すのか、正確に把握している人はほとんどいないのではないでしょうか。

たとえば、子どもが川で溺れ、それを見かけたあなたが、自分も泳げないにもかかわらず、川に飛び込んだとします。もしかしたら人は、そんなあなたの行動に対し、「勇気がある」という評価をするかもしれません。

でも、見方を変えれば、Aさんは単に、リスクの計算ができない人、もしくはリスクの計算を間違っている人であるともいえます。運よく2人とも助かれば良いのですが、Aさんまで溺れてしまっては、結局、より多くの人を悲しませることになってしまいます。そう考えると、冷たいようですが、Aさんの行動は、「勇気ある行動」ではなく、単なる「無謀な行動」といった方がいいかもしれません。

では、Aさんが、泳ぎに自信を持っていたらどうでしょう。現場の状況を見て、「これなら大丈夫だ」と確信して川に飛び込み、無事に子どもを助け出したとしたら……いい話ではありますが、Aさんの行動に対し、人は「勇気がある」という評価を下すでしょうか。おそらくこの場合、「いいことをした」「正しいことをした」という評価にとどまるでしょう。

成功する可能性とリスクの兼ね合いによって、「勇気」の度合いが決まる

ある目的のために行動するとき、成功する可能性とリスク、どちらの方が高いか、その度合いによって、「勇気」なのかそうでないか、「勇気」の度合いを決めます。

まず、成功する可能性よりもリスクの方がはるかに高いのに、あるいはリスク計算自体をまったく行わずに行動を起こしたとき。それは、すでに述べたように、勇気などというものではなく、「無謀な行動」でしかありません。逆に、リスクがはるかに少なく、「絶対に大丈夫」という自信を持って行動したなら、それは、自分のできることをきちんと把握してそれを実行したに過ぎず、「勇気ある行動」とはいえません。

先のような例で、本当に「勇気がある」といえるのは、「Aさんは泳ぎに自信を持っているけれども、そのときちょうど川の流れが速かったり水が濁ったりしていて、泳ぎにくい状態にあった。それでもAさんは、子どもを助けるために川に飛び込んだ」というときだけです。つまり、目的が達成できる可能性よりも、リスクの方が少しだけ上回っているとき、人はそれを「勇気」「勇気ある行動」と呼ぶのです。

「勇気ある行動」をとるとき、人は脳内報酬を受け取っている

「目的を達成できる可能性よりも、リスクの方が少しだけ上回っている」場合も、本当に「勇気」という感情が行動を促しているかどうかは疑問です。脳科学的に見ると、リスクがあるのに行動を起こすとき、人は必ず「脳内報酬」を受け取っているからです。

たとえば、紛争地帯など、危険だとされている場所にボランティアに行くのは「勇気ある行動」だといえるかもしれません。しかしそのようなとき、脳内にはたいていドーパミンやセロトニンが分泌され、本人は「自分は立派なことをしているのだ」という満足感を得ています。

つまり、人が「勇気ある行動」を起こすのは、本人にとって、脳内報酬がリスクを上回っているときであるともいえるのです。

リスク度外視の行動をとる人は、洗脳されている

「自分も泳げないのに、子どもを助けようとして川に飛び込む」といったように、どう考えてもリスクの方がはるかに高いのに、無謀な行動を起こすときは、脳内にドーパミンやセロトニンが過剰に分泌されている可能性が高いといえます。

そして、そのような状態に陥りやすい人は、たいてい何らかの「宗教」に洗脳され、ドーパミンが大量に出るように訓練されてしまっています。宗教のために自爆テロを行う人や殉死する人はもちろん、会社のため、リスクが高いことに挑戦するサラリーマンは「会社教」という宗教に洗脳され、お笑いのために身体を張る芸人は「お笑い教」に洗脳され、何度危険な目に遭おうと戦場や危険な場所に行くジャーナリストは「ジャーナリズム教」に洗脳され、お金のためなら何でもやる人は「資本主義教」に洗脳されているといえるでしょう。

CamScannerでスキャン



勇気という感情との付き合い方

ここでは、勇気という感情との付き合い方を2つ、紹介しましょう。

「勇気」という言葉のイメージに惑わされない

「勇気」は、概念としては存在しますが、実際には、単に脳内報酬がリスクを上回っただけの現象にすぎません。

つまり、勇気などという感情は存在せず、「勇気を出す」ことは、偉いわけでもなんでもないのです。

くれぐれも、「勇気」という言葉のイメージに惑わされないでください。本当は脳内報酬が出ているだけなのに、「私には勇気がある」と自分に酔ったり「あなたには勇気がある」などとおだてられたりして、思い切った行動に出てしまうと、取り返しのつかないことにもなりかねません。

自分が「勇気を出そうとしている」と感じたときは、まずリスクを過大評価もしくは過小評価していないか、しっかり考えましょう。リスクの計算が冷静にできていないのに、思い切った行動に出るのは危険です。





洗脳状態にないか自分を見つめ直す

リスクが著しく高いのに、「勇気を出そう」としているときは、何らかの価値観に洗脳されていないか、もう一度自分を見つめ直しましょう。さらに、リスクと引き換えに得られるものが、本当に自分にとって価値あるものかどうか、あらためて考えてみてください。

脳内報酬はしょせん、脳内報酬でしかありません。命と引き換えにしてまで得る必要などないのです。

CamScannerでスキャン

そのほかの感情

感情は多種多様。本文で紹介した感情以外にも、私たちがよく耳にする感情はいくつもあります。同じ感情でも呼び名が違うだけだったり、いろいろな感情の総称であったりする場合もあります。ここでは、本文で紹介しきれなかった感情を簡単に解説します。



【罪悪感】 zaiakukan

「罪」と「悪」は別物です。罪は法律が決めますが、悪は法では裁かれません。何をもって罪悪とするかは国によっても人によっても違い、結局、罪悪を決めるのは自分自身です。

罪悪のレベルは、個人のブリーフシステムによって決まっています。非常に強固な信念によって、「それを超えることをやってはいけない」と歯止めがかかるので、人間は、自分が本当に罪悪だと思っていることはやりません。つまり、罪悪感を持つということは本質的にはありえないのです。自分で決めた罪悪のラインを超えるのは、「罪悪だと知りながら、それをしなければ命の危険があった」など、よほどの事情があるときだけです。

私たちが罪悪感だと思っているものは、たいていは自己嫌悪、怒り、後悔などを、罪悪感という言葉でごまかしているだけだといえます。たとえば、浮気をしてしまったときに感じるのは、罪悪感ではなく後悔です。浮気をした時点では、本人は「してもいい」と思っていたはずですが、それを認めたくなくて、「罪悪感」という言葉を使っているだけなのです。

【切なさ】 setsunasa

最初から叶わないこと、現実性がないことに対してしか「切ない」という言葉は使いません。つまり切なさは、仮想空間の中での感情であり、文学的な表現であるといえます。あってもなくてもよく、それにとらわれる必要も、乗り越える必要もありませんが、切なさがあった方が、人生は楽しいでしょう。





【絶望】 zetsubo

悲しみ、落胆、あきらめなど、ネガティブな感情の度合いの強烈なもの。強く期待していたものが起きなかった、あるいは何かによって奪われてしまった場合などに抱く感情です。



【満足感】 manzokukan

欲求が叶い満ち足りた気持ち。しかし、たとえばおいしいものをたくさん食べて満足、といった感情を追い求めるのは非常に動物的といえます。煩悩が満たされることに喜びを感じるというのは、ほとんど24時間捕食して食べることに時間を費やしている動物と同じようなものです。高みに設定したゴール達成を目指すことを念頭に置けば、現状に不満があるのが当たり前。もしもなんらかの満足感を覚えてしまったら、「これでは動物と同じだ、私らしくない」と襟を正しましょう。

主な用語解説（五十音順）

ＩＱ
知能指数（Intelligence Quotient）。数値が大きいほど知能が高い。本書では、単に知能の高さを示すだけでなく、冷静に物事を判断する能力の意で使っている。

アドレナリン
興奮を司る神経伝達物質かつ副腎皮質ホルモン。

オキシトシン
信頼・安らぎを司る神経伝達物質でありホルモン。セロトニンを活性化させる働きもある。

海馬
短期記憶の貯蔵庫であり、側頭葉への記憶の出し入れのゲートの役割もある。

可能世界
自らの過去の選択によっては、現実になっていた可能性のある世界。ｉｆの世界。

空観、仮観、中観
仏教の考え方。空観は「森羅万象は「空」であり、実態がない」とする観方であり、仮観は「森羅万象には役割がある」とする観方、中観は「空観と仮観の間に立ち、森羅万象は「空」であると認識しつつ、同時にその役割に価値を認める」観方。

仮観
→空観、仮観、中観

交感神経
活動しているとき、緊張しているとき、ストレスを感じているときなどにはたらく自律神経。交感神経優位のときは、まわりの状況に応じて、すばやく反応して行動できる状態にある。

CamScannerでスキャン

コーチング理論

コーチング理論とは、人材開発技法の一つで、相手との会話によってゴールの達成を図る理論。悩んだときはプロのコーチに意見をもらうことが望ましいが、利害関係のない第三者にアドバイスをもらうことも有益である。

ゴール

夢。目標。現在の状況の延長線上にあるものではなく、「現状の外」に設定する必要がある。また、誰かの価値観に従ったものではなく、あくまでも、自分が本当に望むものでなければ、本当のモチベーションに結びつかない。

コンフォートゾーン

「居心地がいい」と感じる領域、状態。自己評価が高いと、コンフォートゾーンも高いレベルに上がり、目標をさらに良くしようという向上心を維持する。

止観

仏教の瞑想の本質。煩悩を止めて観ることで、短時間でも瞑想しながら行うことが望ましい。

神経伝達物質

神経間などで情報を伝達する。ドーパミン、アドレナリンなど。

セロトニン

精神を安定させる役割を担う神経伝達物質。感情が起こりどんな神経伝達物質が発生しても、最後にはセロトニンが発生する。

前頭前野

脳の新しい部分で、思考や創造性を担う脳の最高中枢といえる。個々人の世界観は、前頭前野にあるブリーフシステムによって規定されている。

側頭葉

耳の周辺に位置し、言語、感情、聴覚に関わり、長期記憶を保存している部位でもある。外から得た情報はこの記憶と照合され、プラスもしくはマイナスのものとして処理される。

大脳辺縁系

大脳の奥深くに位置し、情動の表出、食欲、性欲、睡眠欲、意欲などの本能や、記憶や自律神経活動にも深く関わる。海馬、扁桃体を内包する。

短期記憶
数十秒から数十分、短期的に海馬に保持される記憶。

中観
→空観、仮観、中観

抽象度
具体から離れ抽象的な思考ができる度合い。私→家族→地域→国→世界、といった具合に、抽象度が高くなればなるほど夢や目標は大きくなり、達成できたときの当人の満足感や幸せの度合いも大きくなる。また、抽象度が高ければ現状を俯瞰して見ることができるため、その場の雰囲気や感情に流されず、冷静な判断が可能になる。

長期記憶
側頭葉で長期間保存される記憶。「生きていくうえで必要」と海馬が判断した記憶が側頭葉に送られて保存される。

ドーパミン
快感や多幸感、意欲、運動などの機能を司る神経伝達物質。欲求が満たされたとき、あるいは満たされることがわかったときに活性化し、快感の感覚を与える「報酬系」ホルモンである。

トラウマ
強い精神的・肉体的ショックや恐怖により起きる心の傷。精神的外傷。非常に長期間にわたって否定的な影響を与え続けることもある。

内分泌物質
内分泌腺から血液やリンパ管に放出され、身体の各所にさまざまな影響を与える物質（＝ホルモン）。オキシトシン、アドレナリン、ノルアドレナリンなどがある。

脳内物質
神経伝達物質と脳内ホルモンの総称。

ノルアドレナリン
ストレスや怒りを司る神経伝達物質かつ副腎皮質ホルモン。

ファイト・オア・フライト
「戦闘か逃避か」反応。恐怖などの刺激によりアドレナリンなどが放出され、瞳孔の散大や心肺機能の強化など、さまざまな身体反応を引き起こす。神経が過敏になり、特定の物事

CamScannerでスキャン

に対する集中力が高まるため、緊張な思考を伴わない、瞬間的なパフォーマンスを向上させる。

副交感神経

リラックスしているとき、眠っているときなどにはたらく自律神経。副交感神経が優位のとき、人は体を回復したり、マイナスの感情を抑えたりする。

ブリーフシステム

「自分はこういう人間だ」「世界はこうなっている」といった、信じて疑うことのない固定的な思考＝信念。その人の自我や世界観を形成する基礎となっている。

ベータエンドルフィン

「報酬系」の神経伝達物質。脳内麻薬ともいわれ、直感・直観が鋭くなり、喜びや楽しさといった感情を呼び起こす。

変性意識状態

いわゆるトランス状態。感じたこと、考えたことなどに対し、物理空間以上の臨場感を覚える。この状態のとき、脳は冷静な分析や判断ができない状態になっており、暗示にかかりやすい。

扁桃体

大脳辺縁系に位置する、記憶と感情を司る脳の部位。情報を前頭前野のブリーフシステムと照らし合わせて評価するなど、情動に関する中心的な役割を担う。扁桃体が優位になると、「怒り」「悲しみ」などの感情を増幅させる働きがある。

ホメオスタシス

生体としての恒常性を維持しようとする、生き残るために不可欠な生命活動。ホメオスタシスは、身体だけでなく心にも作用し、無意識のうちに、「自分らしい」「居心地がいい」と認識している状態（＝コンフォートゾーン）を維持するような行動をとる。

臨場感

実感、リアリティ。「臨場感空間」とは、「いま、自分が臨場感を感じている空間」のこと。ネガティブな感情をもったとき、臨場感空間にただよっているとさらにその感情が増幅してしまう。また、臨場感を与える対象は必ずしも真実である必要はなく、人は虚構に対しても臨場感を覚える。